



# 平成27年度1月中学校給食予定献立表

三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
6 (水)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豚肉・豆腐・みそ ☆牛乳	☆葉葱・人参 玉葱・筍 干し椎茸	☆精白米・麦 食物油	823kcal 32.5g	
	じゃがいも中華サラダ アーモンドフィッシュ	小魚	人参 きゅうり・ホールコーン缶	でん粉・砂糖 じゃがいも・砂糖 食物油 かき油 ごま油 アーモンド		
7 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	760kcal 29.3g	
	焼きししゃも	ししゃも				
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆 ひじき	人参 グリンピース	砂糖 食物油・ごま		
	七草粥	かに棒肉 (七草粥) 	☆はこべら・☆せり ☆なすな・☆仏の座 ☆ごぎょう・人参	☆精白米		
ブルーヨーグルト	ヨーグルト	ブルー				
8 (金)	元気丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵 ☆牛乳	☆小松菜・人参 ☆大根・玉葱・ごぼう	☆精白米・麦・砂糖 食物油	896kcal 31.8g	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ わかめ	☆葉葱 ☆白菜・☆しめじ			
	スイートポテト	鶏卵 ☆牛乳 ☆生クリーム		☆さつまいも・砂糖 バター ごま		
12 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳	☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	809kcal 31.5g	
	さばの香味焼き	さば	にら	ごま油・ごま		
	いとこ煮	小豆	かぼちゃ	白玉粉・砂糖		
	豚汁 みかんゼリー	豆腐・豚肉・みそ	人参 ☆大根・ごぼう・☆根深葱 ☆みかん	☆里いも・こんにゃく 砂糖		
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	761kcal 30.5g	
	家常豆腐	豚肉・豆腐	人参 筍・☆根深葱・干し椎茸	でん粉・砂糖 食物油		
	わかめスープ	鶏卵 わかめ	☆小松菜・人参 玉葱	でん粉		
	ミニトマト		☆ミニトマト			
	加工小魚	小魚		ごま		
14 (木)	☆保健委員会考案：錦田中スペシャルメニュー☆					951kcal 37.7g
	バターロール型パン・牛乳	☆牛乳		玉葱	パン 砂糖	
	チキンとポークハンバーグ(野菜)	鶏肉・豚肉		人参 ☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖 食物油	
	フレンチサラダ					
	クリームシチュー	鶏肉 ☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	☆小松菜 人参	玉葱	じゃがいも バター ☆小麦粉 食物油	
シューアイス	鶏卵 練乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖		
ミルク				砂糖 コーヒー		
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	838kcal 30.3g	
	魚のマヨネーズ焼き	さわら		パン粉 マヨネーズ		
	マセドニアンサラダ	ポークハム	人参 きゅうり	じゃがいも・砂糖 食物油		
	カレー味の豆チャウダー	金時豆・いんげん豆 ☆牛乳 ポークウィンナー	人参 玉葱	☆小麦粉 食物油 バター		
	果物		果物			
18 (月)	学校給食週間(18日~22日)					740kcal 32.6g
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦		
	さけの塩焼き	さけ				
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪 昆布	人参 干し椎茸		ごま油・ごま	
	すいとん	鶏肉	人参・☆葉葱 ☆大根・☆白菜・ごぼう	☆里いも・☆小麦粉		
	かつおの胚芽ふりかけ	かつお のり		米	ごま	
発酵乳	発酵乳					
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	792kcal 29.4g	
	三島じゃがとっと	魚のすり身	☆小松菜	☆じゃがいも・でん粉 食物油		
	大根のそぼろ煮	鶏肉	人参 ☆大根・グリンピース 干し椎茸	☆里いも・でん粉 砂糖		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	☆小松菜 ☆白菜	食物油		
納豆	☆大豆					

☆ 県内産の食材



日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
20 (水)	ソフトめん・牛乳 ミートソース	豚肉	☆牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト缶・パセリ ☆トマトソース・人参	玉葱	ソフトめん ☆小麦粉・砂糖	バター 食用油	933kcal 29.4g
	太学いち 果物				果物	☆さつまいも・砂糖	食用油・ごま	
21 (木)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		781kcal 31.3g
	黒はんぺんのフライ	いわしはんぺん・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	食用油	
	いか大根	いか		人参	☆大根	でん粉・砂糖		
	おひだし			☆小松菜	☆キャベツ・ホールコーン缶			
	ミニトマト			☆ミニトマト				
22 (金)	赤飯(ごま塩)・牛乳	小豆	☆牛乳			赤飯	ごま	824kcal 26.8g
	三島コロッケ	☆豚肉・鶏卵			玉葱	☆じゃがいも・小麦粉 でん粉・パン粉	食用油	
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ	砂糖	ごま	
	筑前煮	竹輪・鶏肉	昆布	人参	ごぼう・れんこん・筍缶 グリーンピース	こんにゃく・砂糖	食用油	
かきたまみそ汁	鶏卵・みそ		☆小松菜	玉葱・えのき茸・☆根深葱				
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		733kcal 30.5g
	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪 がんもどき	昆布		☆大根	☆里いも・砂糖 こんにゃく		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖		
	ツナの和え物	まぐろ油漬け		人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖		
果物				果物				
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		808kcal 34.6g
	松風焼き(たれ)	豆腐・鶏肉・鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱	パン粉・でん粉	食用油	
	三色和え	おから・みそ				砂糖	ごま	
	みそ汁	ポークハム		人参	☆キャベツ・きゅうり	砂糖		
	のりふりかけ	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆大根・☆白菜・☆根深葱		ごま	
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		850kcal 30.7g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		人参	グリーンピース	でん粉	カシューナッツ 食用油	
	青菜とひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	☆小松菜・人参	干し椎茸	砂糖	食用油	
	みそ汁	みそ		☆葉葱	☆大根・☆しめじ	☆里いも		
昆布の佃煮	昆布				砂糖			
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		833kcal 27.4g
	里いものミートカレー	鶏肉・大豆	チーズ	ブロッコリー・人参	玉葱	里いも・カレールウ	食用油	
	フレンチサラダ	ポークハム		人参	きゅうり・☆キャベツ ホールコーン缶	砂糖	食用油	
	福神漬け				福神漬け			
果物					果物			
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		762kcal 19.9g
	春巻き						食用油	
	ツナとほうれん草のごま和え	まぐろの油漬け		☆ほうれん草・人参	☆白菜	砂糖		
	豆腐とチンゲンツァイのスープ	豆腐		人参	玉葱	でん粉		
フルーツゼリー			チンゲンツァイ	パイン缶・みかん缶	砂糖			

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、17回の予定です。



今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の杉本正博さん、大根は山本克彦さん、ほうれん草は林正俊さん、根深葱は杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ミニトマトは小林道雄さん、キャベツは塚原地区の河崎剛さん、里いもは杉本隆さん、白菜は三ツ谷地区の高橋博幸さんの畑で栽培されたものです。トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。◎7日に使用する七草は、JA三島函南より無償で提供していただきます。