



平成28年度4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		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	食品群	食品群	食品群	
8 (金)	麦ご飯・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		869kcal 33.1g
	ビビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵・みそ		☆小松菜 人参	ぜんまい・キャベツ	砂糖	食物油・ごま ごま油	
	もずくスープ	鶏肉・豆腐 かまぼこ	もずく	人参 ☆葉葱	干し椎茸・もやし		ごま油	
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
11 (月)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦・砂糖	バター 食物油	831kcal 27.1g
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	福神漬け				福神漬け			
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド・ごま	
12 (火)	赤飯(麦・ごま塩)・牛乳		☆牛乳			赤飯	ごま	779kcal 25.3g
	黒はんぺんフライ	黒はんぺん・鶏卵	青のり			☆小麦粉・パン粉	食物油	
	おひたし			☆小松菜	☆キャベツ・ホールコーン缶			
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・☆葉葱	ごぼう・☆大根	こんにゃく・でん粉 里いも		
お祝いいちごゼリー	豆乳				いちご	砂糖	食物油	
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		835kcal 33.8g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	野菜ソテー			☆小松菜・人参	キャベツ		バター	
	コーンスープ	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・ホールコーン クリームコーン・グリーンピース	☆小麦粉	食物油 バター	
ヨーグルト		ヨーグルト						
14 (木)	黒糖パン・牛乳		☆牛乳			パン		808kcal 30.0g
	じゃがいもとウィンナーの トマト煮	ポークウィンナー 豚肉		トマト缶・人参 ☆トマトソース	玉葱 グリーンピース	じゃがいも・砂糖	バター	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	果物				果物			
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		777kcal 26.1g
	三島コロッケ				玉葱	☆じゃがいも・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ｸｰﾝ)				キャベツ	砂糖		
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		人参	筍缶・干し椎茸 グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆大根・えのき草			
果物				果物				
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		776kcal 31.6g
	家常豆腐	焼き豆腐・豚肉		さやいんげん・人参	玉葱・干し椎茸・筍缶	でん粉・砂糖	食物油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	クリームコーン缶 ホールコーン・☆しめじ	でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
かつおふりかけ	かつお					ごま		
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		722kcal 29.9g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま油・ごま	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	食物油・ごま	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱	☆大根・玉葱・☆しめじ	里いも		
果物				果物				

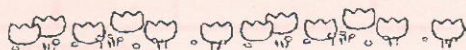
☆ 県内産の食材

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	食品群	食品群	食品群	
20 (水)	ミートソース・牛乳 (ソフトめん)	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ トマト缶 ☆トマトソース	玉葱	ソフトめん・砂糖	植物油 バター	977kcal 36.3g
	コーンポテト				ホールコーン	じゃがいも	バター	
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	植物油	
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム			ミルクプリンの素		
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		870kcal 35.0g
	カラフル卵焼き(りー)	鶏卵・ベーコン	チーズ・青のり	人参	玉葱・ホールコーン	砂糖	マヨネーズ バター	
	金時の煮豆	金時豆			グリーンピース			
	豚汁	豚肉・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう		里いも・こんにゃく	
	のりの佃煮		のり					
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		858kcal 29.1g
	鶏肉のごまソース	鶏肉				でん粉	ごま・植物油	
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま油	
	クラムチャウダー	あさり・ベーコン	☆牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉葱	じゃがいも・砂糖	バター 植物油	
	果物				果物			
25 (月)	【 ふるさと給食の日 】							765kcal 27.1g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	魚のオーロラソース	さわか	大豆	☆トマトソース	玉葱・グリーンピース	でん粉・砂糖	植物油	
	おひたし			人参				
	きのこのみそ汁 ミニトマト	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱 ☆ミニトマト	玉葱・☆しめじ・えのき茸	じゃがいも		
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		768kcal 25.6g
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖	植物油	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・☆しめじ グリーンピース	じゃがいも・でん粉	植物油	
	切り昆布のピリ辛煮 みそ汁	焼き竹輪 油揚げ・みそ	昆布 わかめ	人参 ☆ほうれん草	干し椎茸 玉葱・キャベツ		ごま油・ごま 焼きふ	
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		721kcal 30.4g
	焼きししゃも		ししゃも					
	五目豆	大豆・竹輪・鶏肉	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく・砂糖	植物油	
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ・豆腐		人参・☆葉葱	玉葱			
	わかめふりかけ		わかめ				ごま	
	果物				果物			
28 (木)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・鶏肉 みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・干し椎茸・筍	☆精白米・麦・でん粉 砂糖	植物油 かき油	894kcal 38.2g
	パンサンスー(炒り卵)	ポークハム・鶏卵		人参	きゅうり・レタス	春雨・砂糖	ごま油 植物油	
	加工小魚		小魚				ごま	

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、15回の予定です。
山田中学校：8日(金)は、給食がありません。



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、ほうれん草は林正俊さん、大根は山本克彦さん、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、葉葱は小沢地区の山田貴臣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。