



平成28年度9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)
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		842kcal 23.3g
	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ トマト・人参 ☆トマトソース	玉葱・なす グリーンピース	じゃがいも カレールウ	食物油	
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	福神漬け フルーツゼリー				福神漬け パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 32.4g
	魚のからしマヨネーズ焼き おひたし	さけ		☆小松菜・人参 人参・☆葉葱	キャベツ・ホールコーン缶 大根・ごぼう	パン粉 マヨネーズ		
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ				じゃがいも・こんにゃく		
	発酵乳		発酵乳					
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		794kcal 24.5g
	春巻き	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・筍	はるまきの皮 春雨 食物油・ごま油		
	野菜のオイスター炒め			☆小松菜・人参 ☆葉葱・人参	キャベツ・エリンギ もやし・干し椎茸	かき油 食物油・かき油		
	もずく酸辣湯スープ	豆腐・鶏肉 かまぼこ・鶏卵	もずく					
りんごケーキ	鶏卵	☆牛乳 ヨーグルト			りんご缶	ホットケーキ粉		
6 (火)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・鶏卵 かまぼこ	☆牛乳	人参	玉葱・筍缶 グリーンピース・干し椎茸	☆精白米・麦 砂糖		854kcal 34.0g
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱		じゃがいも		
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳			ココアプリンの素		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
7 (水)	いかのから揚げ	いか		人参	きゅうり・ホールコーン缶 キャベツ	でん粉 食物油		742kcal 30.9g
	三色和え					砂糖 ごま油		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	とうがん	じゃがいも		
	大豆のふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参		砂糖 食物油・ごま		
8 (木)	揚げパン(きな粉・砂糖)	きな粉	☆牛乳			パン・砂糖	食物油	826 kcal 29.0g
	牛乳							
	ポトフ	鶏肉 ポークウィンナー		人参	玉葱・キャベツ セロリー	じゃがいも		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン缶・もも缶 みかん缶・りんご			
9 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		792kcal 28.7g
	カラフル卵焼き(りー)	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	チーズ	人参	玉葱・グリーンピース ホールコーン	バター マヨネーズ		
	ごま和え			人参・☆小松菜	キャベツ	砂糖 ごま		
	すまし汁 果物	豆腐		☆葉葱・人参	えのき茸・大根 果物	焼き豆腐		
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		791 kcal 32.9g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉 しらたき・砂糖		
	ゆかり和え			ゆかり・人参	キャベツ・きゅうり		ごま	
	かきたまみそ汁 納豆	豆腐・鶏卵・みそ ☆大豆		☆葉葱・人参				
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 31.3g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		人参	玉葱	でん粉・砂糖 食物油 アーモンド		
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	みそ汁 お茶たまごふりかけ	みそ 鶏卵	わかめ	☆葉葱 せん茶	玉葱	焼き豆腐		
14 (水)	ジャージャーめん・牛乳 (中華めん)	豚肉・鶏肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	筍缶・玉葱・干し椎茸	中華めん・でん粉 砂糖	ごま・ごま油 食物油・かき油	855kcal 38.2g
	ぎょうざ	鶏肉		葉葱・にら	キャベツ	小麦粉		
	大豆とジャコのごま揚げ 型抜きチーズ	大豆	ちりめんじゃこ チーズ			でん粉・砂糖 食物油・ごま		

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)	
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		783kcal 29.1g	
	さんまの塩焼き(大根おろし)	さんま		大根		
	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
	貝だくさん汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉葱 大根・ごぼう		じゃがいも・こんにゃく 上新粉・砂糖・水あめ
	お月見団子(みたらし)					
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		808kcal 25.7g	
	県内産大豆コロッケ	大豆		玉葱		☆精白米・麦 じゃがいも・砂糖 食物油
	ヘルシーサラダ			人参 きゅうり・キャベツ		小麦粉・パン粉 こんにゃく・砂糖 ごま油・ごま
	コーンスープ	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	☆小松菜 人参 玉葱・クリームコーン缶 ホールコーン		☆小麦粉 食物油 バター
	アーモンドフィッシュ		小魚			アーモンド・ごま
20 (火)	元気丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜・人参 ごぼう・大根・玉葱	☆精白米・麦 砂糖 食物油	839kcal 30.9g
	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	
	コーヒーゼリー(ミルク)		ミルク		コーヒーゼリーの素	
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		742kcal 27.3g	
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			☆精白米・麦 ☆小麦粉 食物油
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ		人参・さやいんげん 切り干し大根・干し椎茸		砂糖 食物油
	みそ汁	みそ・あさり	わかめ	☆小松菜 玉葱・えのき草 キャベツ		
	のりの佃煮		のり			砂糖
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		782kcal 26.7g	
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	ひじき・チーズ	人参・パセリ 玉葱・しめじ		☆精白米・麦 じゃがいも・砂糖 食物油
	春雨サラダ			人参 きゅうり・キャベツ		春雨・砂糖 ごま油
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	チンゲンツァイ 玉葱 ☆葉葱・人参		ワンタンの皮 食物油 ごま油
	果物			果物		
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		769kcal 27.9g	
	鶏のから揚げ	鶏肉				☆精白米・麦 でん粉・☆小麦粉 食物油
	からし和え			☆小松菜 キャベツ		
	根菜汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱 大根・ごぼう		さつまいも こんにゃく 米 ごま
	かつお胚芽ふりかけ		かつお・のり			
果物			果物			
27 (火)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		871kcal 34.7g	
	ドライカレー	豚肉・鶏肉・大豆	脱脂粉乳・チーズ	人参・ピーマン 玉葱		☆精白米・麦 食物油
	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
	りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご		
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		769kcal 28.1g	
	ラザニア	鶏肉	☆生クリーム チーズ	人参 玉葱		☆精白米・麦 わたんの皮・砂糖 食物油
	グリーンサラダ			レタス・キャベツ きゅうり		砂糖 食物油
	しめじスープ	ベーコン		☆小松菜・人参 玉葱・☆しめじ		
29 (木)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参 玉葱・筍缶・干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖 食物油	852kcal 31.1g
	じゃがいもの中華サラダ	鶏肉		人参 ホールコーン缶・きゅうり	じゃがいも ごま油	
	牛乳かん		☆牛乳・粉寒天	パイン缶・みかん缶	砂糖	
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		788kcal 27.3g	
	さばのおろしかけ(大根おろし)	さば		大根		☆精白米・麦 ☆小麦粉・でん粉 砂糖 食物油
	おひたし			☆小松菜・人参 キャベツ・ホールコーン缶		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱 玉葱		じゃがいも
	果物			果物		

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

- ◆ 錦田中学校：26日(月)、28日(水)は、給食がありません。
- ◆ 山田中学校：5日(月)、23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、しめじとエリンギは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、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。

