





平成28年度10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	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		828kcal 32.1g
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖	食物油	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱 グリーンピース	じゃがいも・でん粉	食物油	
	みそ汁 納豆	油揚げ・豆腐・みそ ☆大豆	わかめ	人参・☆小松菜	大根	砂糖		
4 (火)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・☆葉葱	白菜キムチ・玉葱 もやし	☆精白米・麦	食物油 ごま油	795kcal 30.6g
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	人参・☆小松菜	キャベツ	わんだんの皮	食物油・ごま油	
	お好み豆	きな粉 白いんげん豆				でん粉・砂糖	食物油	
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		821kcal 31.3g
	いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉・砂糖	食物油	
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	豚汁 昆布の佃煮	豚肉・豆腐・みそ 昆布		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく 砂糖	ごま	
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		747kcal 31.7g
	家常豆腐	豚肉・豆腐		人参	玉葱・筍 干し椎茸・グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	わかめスープ卵入り ミニトマト	ベーコン・鶏卵 ミニトマト	生わかめ	人参・☆小松菜 ☆ミニトマト	白菜	でん粉		
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		836kcal 27.4g
	ごぼう入り ハッシュドポーク	豚肉	脱脂粉乳・チーズ ☆生クリーム	トマト缶・人参 ☆トマトソース	玉葱・ごぼう グリーンピース	ハヤシルウ ☆小麦粉	バター 食物油	
	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	
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリー	砂糖	
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 34.9g
	鮭のキャロット焼き ミックスかりんとう	さけ 大豆		人参・パセリ		パン粉 さつまいも でん粉・砂糖	マヨネーズ 食物油・ごま アーモンド	
	みそ汁 型抜きチーズ	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ チーズ	☆葉葱	白菜・えのき茸			
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		769kcal 30.4g
	青えんととジャコのかき揚げ	鶏卵	ちりめんじゃこ		玉葱・ホールコーン グリーンピース	☆小麦粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		人参	筍・干し椎茸 いんげん	でん粉・砂糖	食物油	
	きのこのみそ汁 のりふりかけ	油揚げ・みそ	のり	☆葉葱	しめじ・えのき茸	里いも	ごま	
13 (木)	レズツァン・ロハツ・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		856kcal 35.6g
	ビーンズグラタン	白いんげん豆 鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳		ぶどう 玉葱・グリーンピース しめじ・ホールコーン	パン マカロニ・☆小麦粉	食物油 バター	
	キャベツのソテー 豆腐とチンゲンツァイのスープ	豆腐・ベーコン		人参 チンゲンツァイ 人参	キャベツ 玉葱	パン粉・砂糖 でん粉	バター	
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		905cal 34.6g
	さんまの蒲焼き	さんま				☆小麦粉・でん粉 砂糖	ごま 食物油	
	からし和え けんちん汁			☆小松菜・人参 ☆葉葱・人参	キャベツ 大根・ごぼう	里いも・こんにゃく でん粉		
	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	
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		878kcal 31.7g
	魚のオーロラソース	さわか・大豆		人参 ☆トマトソース	玉葱	でん粉・砂糖	食物油	
	おひたし 秋味シチュー			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶 玉葱・しめじ グリーンピース	さつまいも ☆小麦粉	食物油 バター	

☆ 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	
19 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		915kcal 32.6g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳	☆トマトソース・人参	玉葱	☆小麦粉・砂糖	バター	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ	トマト缶・パセリ			食物油	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		玉葱・グリーンピース	じゃがいも	食物油	
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		777kcal 21.3g
	ツナコロッケ	まぐろ油揚げ	脱脂粉乳		玉葱	じゃがいも・小麦粉	食物油	
	茹でキャベツ(ワス)				☆キャベツ	パン粉・でん粉	マーガリン	
	うの花炒り煮	おから・油揚げ		人参・☆葉葱	干し椎茸	砂糖	マヨネーズ	
みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱	☆しめじ・玉葱	じゃがいも	ごま	食物油	
21 (金)	【ふるさと給食の日】							747kcal 32.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	魚のもみじ焼き	たら	ヨーグルト	人参・パセリ	☆しめじ		マヨネーズ	
	五目豆	大豆・鶏肉	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく・砂糖	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	白菜・大根			
果物				果物				
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		782cal 30.6g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま・ごま油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	ごま・食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	大根	さつまいも		
	果物				果物			
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		835kcal 26.4g
	鶏のごまソース	鶏肉		人参	きゅうり・キャベツ	でん粉・砂糖	食物油・ごま	
	ヘルシーサラダ			人参	玉葱・クリームコーン缶	こんにゃく・砂糖	ごま油	
	コーンスープ		☆牛乳・チーズ	☆小松菜	玉葱・クリームコーン缶	☆小麦粉	食物油	
	果物		脱脂粉乳	人参	ホールコーン		バター	
26 (水)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・鶏肉	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・筍缶・干し椎茸	☆精白米・麦	食物油	850kcal 33.1g
	みそ					でん粉・砂糖	かき油	
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン缶・きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま油	
ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳				ミルクプリンの素		
27 (木)	揚げパン(きな粉・砂糖)	きな粉	☆牛乳			パン・砂糖	食物油	825kcal 29.0g
	牛乳							
	ポトフ	鶏肉		人参	玉葱・キャベツ	じゃがいも		
	ポークウィンナー				セロリ			
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								
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		808kcal 25.4g
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	チーズ		チーズ		グリーンピース	カレールウ	バター	
	福神漬				福神漬			
	フレンチサラダ	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	食物油	
ホールコーン缶				ホールコーン缶				
果物				果物				
31 (月)	【ハロウィン献立】							781kcal 26.7g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ハンバーグ(オニオンソース)	鶏肉・豚肉			玉葱	砂糖・パン粉		
	りんごサラダ				キャベツ・りんご	砂糖	食物油	
	パンブキンシチュー	ベーコン	☆牛乳・チーズ	かぼちゃ	☆玉葱	じゃがいも・☆小麦粉	バター	
パセリ								
加工小魚		小魚				砂糖	ごま	

☆ 県内産の食材

【お知らせ】

- ◆ 今月の給食回数は、19回の予定です。
18(火)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。