



平成28年度11月錦田中学校給食予定献立表

三島市立錦田中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	
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		824kcal 33.1g
	いわしのおろしかけ	いわし			☆大根	でん粉・☆小麦粉・砂糖	食物油	
	青菜としめじの煮浸し			☆小松菜・人参	白菜・☆しめじ			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	里いも		
	大豆ふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参		砂糖	食物油・ごま	
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 27.6g
	酢豚	豚肉		ピーマン・人参	筍・玉葱・干し椎茸	じゃがいも・でん粉	食物油	
	ゆかり和え			人参・ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根	砂糖	ごま	
4 (金)	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	☆葉葱・人参	白菜・もやし・玉葱	わたんたんの皮	食物油・ごま油	753kcal 26.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
7 (月)	焼きししゃも		ししゃも					793kcal 28.2g
	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	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	大根	砂糖		
8 (火)	のりの佃煮		のり					714kcal 25.0g
	鶏のから揚げ	鶏肉				☆精白米・麦		
	からし和え			☆小松菜	キャベツ	でん粉・☆小麦粉	食物油	
	貝たくさん汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	☆さつまいも・こんにゃく		
9 (水)	【いい歯の日】							866kcal 25.4g
	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳	大根葉・京菜		☆精白米・麦		
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・鶏肉	チーズ・ひじき	人参・パセリ	玉葱・☆しめじ	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	
11 (金)	野菜スープ	ベーコン		☆小松菜・人参	白菜・玉葱			906kcal 32.0g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	甘藷三島コロッケ	豚肉・鶏卵		人参	玉葱・キャベツ	☆さつまいも	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				ホールコーン(缶)	マッシュポテト	バター	
14 (月)	切干大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ		さやいんげん・人参	切り干し大根・干し椎茸	砂糖	食物油	817kcal 32.5g
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱		ごま	
	元氣丼(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	食物油	
	スイーツポテト	鶏卵	☆牛乳 ☆生クリーム			☆さつまいも・砂糖	ごま バター	
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		736kcal 30.7g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	筍・グリーンピース	さつまいも・でん粉	食物油	
	昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸	砂糖	ごま・ごま油	
	みそ汁	みそ		☆小松菜	☆大根・☆しめじ・白菜			
16 (水)	納豆	☆大豆						733kcal 34.3g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	さばのごまみそかけ	さば・みそ		人参	ごぼう・こんにゃく	砂糖・でん粉	ごま	
	五目きんぴら	さつま揚げ		さやいんげん		砂糖	食物油 ごま	
17 (木)	豆まし汁	豆腐・焼餅		人参・☆葉葱	えのき茸			851kcal 31.5g
	果物				果物			
	わかめラーメン・牛乳 (中華めん)	豚肉・焼豚	☆牛乳 ☆生わかめ	☆小松菜 ☆葉葱・人参	玉葱・もやし 筍・ホールコーン	中華めん・でん粉	バター ごま油	
	ぎょうざ	豚肉		☆葉葱・にら	キャベツ	小麦粉	食物油	
17 (木)	ミックスかりんとう	大豆	ちりめんじゃこ			☆さつまいも	食物油・ごま	733kcal 34.3g
	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			でん粉・砂糖	アーモンド	
	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		食物油	
17 (木)	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	食物油	851kcal 31.5g
	ピーチゼリー				ホールコーン缶 もも缶		ゼリーの素	

☆ 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	
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		859kcal 33.4g
	魚の中華和え	さわり・大豆		人参	筍	でん粉・砂糖	食物油・ごま油	
	おひたし			グリーンピース				
	みそ汁 果物	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆菜菔	玉葱			
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		742kcal 31.2g
	家常豆腐	焼き豆腐・豚肉		人参	玉葱・干し椎茸・筍	でん粉・砂糖	食物油	
	わかめスープ卵入り	鶏卵・鶏肉	わかめ	人参・☆小松菜	白菜	でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
22 (火)	【和食の日】		わかめ					730kcal 30.2g
	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	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	まぐろの油漬け			キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖		
	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		
24 (木)	セルフバーガー(丸パン)・牛乳		☆牛乳			パン		868kcal 35.5g
	ハンバーグ	鶏肉・豚肉			玉葱	パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ			人参	キャベツ			
	コーンスープ		☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・クリームコーン ホールコーン・グリーンピース	小麦粉	バター 食物油	
スライスチーズ		チーズ						
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		797kcal 32.3g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶			
	豚汁 発酵乳	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆菜菔	☆大根・ごぼう	☆里いも・こんにゃく		
28 (月)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか・えび	☆牛乳	人参	白菜・筍・玉葱 グリーンピース・干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 ごま油 かき油	810kcal 31.6g
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆・ポークハム		人参	きゅうり	☆さつまいも	マヨネーズ	
	加工小魚		小魚			砂糖	ごま	
29 (火)	【ふるさと給食の日】							843kcal 27.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	黒はんぺんのごまパン粉揚げ	いわし・鶏卵				パン粉・☆小麦粉	食物油・ごま	
	ひじき入りチャプチェ	豚肉	ひじき	ピーマン・人参	玉葱・キャベツ・白菜	春雨	食物油	
	味噌けんちん汁 フルーツゼリー	豆腐・鶏肉・みそ		人参・☆菜菔	☆大根・ごぼう パイン缶・みかん缶	☆里いも・こんにゃく ゼリーの素		
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		772kcal 31.6g
	ポテトの卵焼き(ツ-)	鶏卵・むきえび・豚肉	☆牛乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁 りんごヨーグルト	豆腐・みそ	わかめ	☆菜菔	玉葱			

☆ 県産の食材

【お知らせ】

錦田中学校：8日(火)、9日(水)、10日(木)は、給食がありません。

山田中学校：10日(木)、11日(金)は、給食がありません。



天候により、食材が変更になる場合があります。

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、さつま芋は林正俊さん、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、里いもは杉本隆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。