



平成30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		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		836kcal 34.1g
	ハンバーグ	豚肉・鶏卵	ひじき		玉葱・しめじ	パン粉・砂糖	食物油	
	磯部ポテト	豆腐・おから	脱脂粉乳				バター	
	キャベツスープ	鶏肉	青のり	小松菜・人参	キャベツ・玉葱	じゃがいも		
4 (火)	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	885kcal 27.3g
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・カレールウ	食物油	
	福神漬				ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	シューアイス	鶏卵	練乳・脱脂粉乳		福神漬			
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		738kcal 30.9g
	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	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		
6 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		813kcal 35.6g
	ポテトの卵焼き(りー)	鶏卵	牛乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	金時の煮豆	金時豆				砂糖		
	すまし汁	豆腐		葉葱・人参	えのき茸	焼きふ		
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		741kcal 26.2g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			でん粉	食物油	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ		人参	切り干し大根・干し椎茸	砂糖	食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	葉葱	キャベツ・しめじ			
10 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			パン・黒糖		835kcal 30.1g
	じゃがいもとウィンナーの トマト煮	ポークウィンナー		トマト缶・人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	バター	
	ビーンズサラダ	豚肉		トマトソース	グリーンピース	小麦粉	食物油	
	果物	大豆		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		828kcal 32.8g
	さばのおろしかけ (大根おろし)	さば			大根	小麦粉・でん粉	食物油	
	コーンポテト				ホールコーン	砂糖	バター	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱	じゃがいも		
12 (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	ごま・ごま油	836kcal 34.2g
	ぎょうざ	鶏肉		葉葱・にら	キャベツ	砂糖	食物油・かき油	
	大豆の甘辛揚げ	大豆				小麦粉	食物油・ごま	
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		779kcal 29.4g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			小麦粉	食物油	
	切り干し大根と 豚肉の炒め煮	豚肉		人参	切り干し大根	砂糖	食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	小松菜	干し椎茸			
のりの佃煮		のり		玉葱・えのき茸 キャベツ		砂糖		

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	
14 (金)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・鶏卵	牛乳	人参	玉葱・菊苣 グリーンピース・干し椎茸	精白米・麦		800kcal 33.7g
	貝だくさん汁	かまぼこ		人参・小松菜	大根・しめじ	砂糖		
	豆乳ココアプリン	豚肉・みそ	豆乳			じゃがいも でん粉	ココアプリンの素	
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		763kcal 29.5g
	さんまの塩焼き	さんま			大根			
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	食物油	
	味噌けんちん汁	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		
	国産レモンゼリー				レモン果汁	砂糖		
19 (水)	【ふるさと給食の日】							724kcal 28.5g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	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		
	ゆかり和え			ゆかり・人参	キャベツ・きゅうり	しらたき・砂糖	ごま	
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵		葉葱・人参				
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		817kcal 31.9g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆			グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	おひたし			小松菜	キャベツ・ホールコーン缶	かぶ・かつ		
	みそ汁	みそ	わかめ	葉葱	玉葱	焼きふ		
	お茶たまごふりかけ	鶏卵		せん茶			ごま	
21 (金)	【お月見献立】							776kcal 28.2g
	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	食物油	
	ヘルシーサラダ			人参	きゅうり・キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま油・ごま	
	お月見団子					上新粉・砂糖		
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		741kcal 25.5g
	春巻き	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・菊	はるまきの皮 春雨	食物油・ごま油	
	野菜のオイスター炒め	鶏肉		小松菜・人参	キャベツ・エリンギ		食物油・かき油	
	とうがんと豚肉のカレー煮	豚肉	粉チーズ 脱脂粉乳		とうがん グリーンピース	じゃがいも カレールウ		
26 (水)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・みそ	牛乳	葉葱・人参	玉葱・菊苣・干し椎茸	精白米・麦	食物油	851kcal 32.8g
	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	でん粉・砂糖	かき油	
	シューアイス		練乳・脱脂粉乳			じゃがいも 砂糖	ごま油	
	シューアイス	鶏卵				小麦粉・砂糖		
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		773kcal 27.9g
	鶏のから揚げ	鶏肉				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		
	かつお胚芽ふりかけ		かつお・のり			米	ごま	
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		848kcal 34.5g
	ハンバーグ	豚肉・鶏卵	ひじき		玉葱・しめじ	パン粉・砂糖	食物油	
	磯部ポテト	豆腐・おから	脱脂粉乳				バター	
	キャベツスープ	鶏肉	青のり	小松菜・人参	キャベツ・玉葱	じゃがいも 春雨		

【お知らせ】

- ◆ 今月の給食回数は、18回の予定です。
- 錦田中学校：28日(金)は、給食がありません。
- 山田中学校：3日(月)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、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、じゃがいもは坂地区の今井洋平さん、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。

