








# 平成30年度10月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	
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		831kcal 31.7g
	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	じゃがいも・でん粉	食物油	
	みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ	人参・小松菜	大根	砂糖		
	納豆	大豆						
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		758cal 30.7g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま・ごま油	
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参・ごぼう	干し椎茸	砂糖	食物油・ごま	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		さやいんげん				
かつおふりかけ		かつお・のり				じゃがいも こんにゃく・でん粉		
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		750kcal 21.6g
	甘藷コロッケ	豚肉・鶏卵		人参	玉葱	さつまいも	食物油	
	キャベツのソテー				玉葱	ホールコーン(缶)	バター	
	昆布のピリ辛煮	まぐろ水煮	昆布	人参	干し椎茸	マッシュポテト	ごま	
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵		葉葱・人参	玉葱	小麦粉・パン粉	食物油	
5 (金)	ハヤシライス(麦)・牛乳	豚肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	トマトソース	玉葱・グリーンピース	精白米・麦	バター	843kcal 27.0g
	グリーンサラダ			トマト缶・人参	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・小麦粉	食物油	
	加工小魚		小魚	人参	ホールコーン	砂糖	食物油	
							ごま	
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		757kcal 26.6g
	青えんどうとしらすの かき揚げ	鶏卵	しらす		玉葱・ホールコーン	小麦粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
きのこのみそ汁	みそ			筍缶・干し椎茸				
油揚げ・みそ			葉葱	グリーンピース	じゃがいも			
10 (水)	ソフトめん・牛乳		牛乳			ソフトめん		833kcal 29.7g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	トマトソース	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	人参・パセリ トマト缶		食物油		
	ブルーベリーゼリー				玉葱 グリーンピース ブルーベリー	じゃがいも	食物油	
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		727cal 31.5g
	鮭のキャロット焼	鮭			人参・パセリ	マヨネーズ		
	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		じゃがいも		
のりの佃煮		のり			砂糖			
12 (金)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	牛乳	人参・葉葱	白菜キムチ・玉葱	精白米・麦	食物油	703kcal 27.9g
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	人参・小松菜	もやし	ごま油		
	国産レモンゼリー				キャベツ	わんたんの皮	食物油・ごま油	
レモン果汁					砂糖			
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		815kcal 28.3g
	いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉・砂糖	食物油	
	ごま和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく		
昆布の佃煮	昆布				砂糖	ごま		
17 (水)	揚げパン(きな粉・砂糖)	きな粉	牛乳			パン・砂糖	食物油	779 kcal 26.8g
	牛乳							
	ポトフ	鶏肉		人参	玉葱・キャベツ	じゃがいも		
ヨーグルト和え	ポークウィンナー			セロリ				
		ヨーグルト		パイン缶・もも缶				
				みかん缶・りんご				
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		734kcal 26.0g
	鶏のごまソースかけ	鶏肉				砂糖	食物油・ごま	
	コーンポテト				ホールコーン	じゃがいも	バター	
野菜スープ	ベーコン・豚肉		人参・パセリ	玉葱・キャベツ				

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)
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		724kcal 22.7g
	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	
	切り干し大根と 豚肉の炒め物	豚肉・さつま揚げ		人参	キャベツ・切り干し大根	砂糖	食物油	
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		さやいんげん	もやし			
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		764kcal 25.2g
	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		
	お好み豆	白いんげん豆				しらたき・砂糖		
	みそ汁	きな粉				でん粉・砂糖	食物油	
23 (火)	みかんゼリー	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	大根			879kcal 31.6g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	魚のオーロラソース	さわら・大豆		人参	玉葱	でん粉・砂糖	食物油	
24 (水)	おひたし			小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			709kcal 21.4g
	秋味シチュー	鶏肉	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・しめじ グリーンピース	さつまいも	食物油	
	【ふるさと給食の日】					小麦粉	バター	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
25 (木)	三島コロッケ					じゃがいも・パン粉	食物油	864kcal 27.5g
	蒸しキャベツ(ワス)				玉葱	砂糖		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	キャベツ	砂糖	食物油	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱	玉葱			
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		717kcal 27.5g
	家常豆腐	豚肉・豆腐		人参	玉葱・筍缶・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	鶏卵	わかめ	人参・小松菜	キャベツ	でん粉		
	ミニトマト			ミニトマト			ごま	
29 (月)	のりふりかけ		のり					854kcal 32.1g
	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	カラフル卵焼き(ワ)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース	砂糖	マヨネーズ	
	ごま和え	ポークウィンナー		小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
30 (火)	具だくさん汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも こんにゃく		937kcal 32.8g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	あじのフライ	あじ・鶏卵				パン粉・小麦粉	食物油	
31 (水)	ポテトサラダ		チーズ	人参	きゅうり	じゃがいも・砂糖	マヨネーズ	765kcal 24.8g
	みそ汁	みそ		葉葱	大根・玉葱・えのき茸			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	チキンとポークハンバーグ	鶏肉・豚肉			玉葱	砂糖	食物油	
蒸しキャベツ				キャベツ				765kcal 24.8g
パンプキンシチュー	ベーコン	牛乳・チーズ	かぼちゃ パセリ	玉葱	ハロウィン 	じゃがいも 小麦粉		

【お知らせ】

- ◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。  
山田中学校：16日(火)は、30日(火)は  
給食がありません。  
錦田中学校：16日(火)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、ミニトマトは小林宏敏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。

