



# 平成30年度11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	
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		825kcal 27.9g
	手作りコロッケ(ソース)	豚肉・鶏卵	脱脂粉乳		玉葱	じゃがいも・パン粉	食物油	
	キャベツのソテー			人参	キャベツ	小麦粉・砂糖	バター	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	小松菜		でん粉	バター	
	ミニトマト			ミニトマト				
2 (金)	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	774cal 30.3g
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	食物油	
	国産レモンゼリー				ホールコーン缶 レモン果汁	砂糖		
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		771kcal 27.6g
	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		葉葱・人参	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		
かつおぶりかけ	かつお					ごま		
6 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		738cal 24.3g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	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	
	野菜スープ	ベーコン		小松菜・人参	玉葱・キャベツ			
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		786kcal 27.8g
	酢豚	豚肉		ピーマン・人参	筍缶・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	砂糖	ごま	
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	葉葱・人参	白菜・もやし・玉葱	わたんどの皮	食物油・ごま油	
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		840kcal 29.2g
	手作りコロッケ(ソース)	豚肉・鶏卵	脱脂粉乳		玉葱	じゃがいも・パン粉	食物油	
	キャベツのソテー			人参	キャベツ	小麦粉・砂糖	バター	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	小松菜		でん粉	バター	
	ミニトマト			ミニトマト				
9 (金)	【感謝祭】							808cal 27.7g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	鶏の香味焼き	鶏肉					バター	
	マッシュポテト		牛乳	パセリ		じゃがいも		
マカロニスープ	ベーコン		人参	玉葱・キャベツ	マカロニ			
かぼちゃのマフィン	豆乳		かぼちゃ		砂糖・米粉	食物油		
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		813kcal 34.2g
	オムレツ	鶏卵						
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉・大豆			玉葱・グリーンピース	カレールウ	食物油	
肉団子のスープ	鶏肉		小松菜	玉葱・しめじ	春雨・パン粉			
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		762kcal 26.9g
	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	じゃが芋			
14 (水)	ジャージャーめん・牛乳 (中華めん)	豚肉・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	765kcal 30.1g
	ぎょうざ	豚肉		葉葱・にら	キャベツ	小麦粉	食物油	
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま油・ごま	
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		775kcal 29.3g
	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物	豚肉・油揚げ		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	小松菜	玉葱・えのき茸			
のりの佃煮		のり		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	
16 (金)	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 食物油	846kcal 24.1g
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	じゃがいも・カレーパウダー 砂糖	食物油	
	福神漬け				福神漬け			
	みかんゼリー				みかん缶	ゼリーの素		
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		728kcal 24.4g
	春巻	豚肉		人参・ニラ	玉葱・キャベツ・筍缶	春雨・小麦粉	ラード	
	ツナの和え物	まぐろの油漬缶			キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖		
	中華コーンスープ	鶏卵		小松菜	玉葱・ホールコーン クリームコーン缶	でん粉		
のりふりかけ		のり				ごま		
20 (火)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		780kcal 25.1g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	筍缶・グリーンピース	さつまいも・でん粉 砂糖	食物油	
	昆布のピリ辛煮 みそ汁	竹輪 みそ・油揚げ	昆布	人参 小松菜	干し椎茸 大根・しめじ・白菜		ごま・ごま油	
21 (水)	玄米入りパン・牛乳		牛乳			パン・玄米		903kcal 35.8g
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参 トマトソース	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉 砂糖	バター 食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム・チーズ			キャベツ・レタス ホールコーン缶・きゅうり	砂糖	食物油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
22 (木)	【和食の日】 ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		732kcal 29.9g
	さばのごまみそかけ	さば・みそ				砂糖・でん粉	ごま	
	五目きんぴら	さつまいも		人参 さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	食物油 ごま	
	すまし汁	豆腐・焼酎		人参・菜菔	えのき茸			
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		738kcal 32.2g
	鶏肉の照り煮	鶏肉						
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		人参	筍缶・干し椎茸 さやいんげん	砂糖・でん粉	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	菜菔	玉葱		里いも	
	わかめしらすふりかけ	しらす	わかめ				ごま	
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		763kcal 32.6g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	小松菜のソテー	ポークハム		小松菜	ホールコーン缶		食物油	
	豚汁 果物	豆腐・豚肉・みそ		人参・菜菔	大根・ごぼう		里いも・こんにゃく	
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		778kcal 26.9g
	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	
	チャプチェ	豚肉		小松菜・人参	玉葱・キャベツ・白菜	春雨	食物油	
けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・菜菔	大根・ごぼう		里いも・こんにゃく でん粉		
29 (木)	わかめ飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		734kcal 29.8g
	ポテトの卵焼き(ｸﾞｰ)	豚肉・むきえび	牛乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	ごま和え みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	小松菜・人参 菜菔	キャベツ 玉葱	砂糖	ごま じゃがいも	
30 (金)	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		812kcal 34.8g
	貝たぐさん汁	豚肉		小松菜	大根・しめじ	じゃがいも・でん粉 こんにゃく		
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳・脱脂粉乳			ココアプリンの素		

【お知らせ】

- ◆ 今月の給食回数は、21回の予定です。
- ◆ 錦田中学校：6日(火)、7日(水)、8日(木)は給食がありません。
- ◆ 山田中学校：1日(木)給食がありません。  
2日(金)は、1年生・2年生は、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、  
菜菔は小沢地区の山田貴臣さん、ミニトマトは小林敏宏さん、  
里いもは杉本隆さんの畑で栽培されたものです。



天候により、食材が変更になる場合があります。