







令和元年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	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		823kcal 25.1g
	春巻き	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・筍 椎茸	小麦粉	食物油	
	パンサンスー	鶏卵		人参	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま油	
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	人参・小松菜	玉葱・キャベツ	春雨・砂糖	ごま油	
	発酵乳		発酵乳			ワンタンの皮	食物油・ごま油	
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		864kcal 26.6g
	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳	かぼちゃ	玉葱・なす グリーンピース	じゃがいも	食物油	
	福神漬け		チーズ	トマト・人参	グリーンピース	カレールウ		
	フレンチサラダ			人参	福神漬け キャベツ・きゅうり	砂糖	食物油	
	シューアイス	鶏卵	練乳・脱脂粉乳		ホールコーン缶			
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		747kcal 30.3g
	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・ごま	
	冬瓜のみそけんちん汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・小松菜	大根・とうがん	こんにゃく		
	のりふりかけ		のり	菜薹			ごま	
5 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		848kcal 34.1g
	カラフル卵焼き(7-8)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・グリーンピース ホールコーン		バター マヨネーズ	
	野菜のオイスター炒め	鶏肉		小松菜・人参	キャベツ・玉葱		食物油・かき油	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		菜薹・人参	わかめ			
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		796kcal 26.2g
	鶏のから揚げ	鶏肉				でん粉・小麦粉	食物油	
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ		かぼちゃ・菜薹	玉葱・わかめ			
	果物				果物			
9 (月)	麻婆なす丼(麦)・牛乳	鶏肉・みそ	牛乳	菜薹	なす・玉葱・筍缶 干し椎茸	精白米・麦	食物油	789kcal 28.5g
	卵スープ	鶏卵・ベーコン		小松菜・人参	玉葱・えのき茸	でん粉		
	果物	鶏肉			果物			
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		776kcal 32.3g
	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	キャベツ・きゅうり 大根	しらたき・砂糖	ごま	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・人参	玉葱			
	納豆	大豆						
11 (水)	ジャージャーめん・牛乳 (中華めん)	豚肉	牛乳	菜薹・人参	筍缶・玉葱 干し椎茸	中華めん・でん粉	ごま・ごま油	856kcal 34.7g
	ぎょうざ	みそ				砂糖	食物油・かき油	
	大豆の甘辛揚げ	豚肉		菜薹・にら	キャベツ・玉葱	小麦粉・でん粉	食物油・ごま	
		大豆				でん粉・砂糖		
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		821kcal 30.7g
	鶏のごまソースかけ	鶏肉				砂糖	ごま	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース	じゃがいも	食物油	
	コーンスープ		牛乳・チーズ	人参	玉葱・クリームコーン缶	小麦粉	バター	
	かつおふりかけ	かつお	脱脂粉乳	小松菜	ホールコーン	食物油	ごま	
13 (金)	【お月見献立】							872kcal 29.4g
	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	トマトソース	玉葱・グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	おひたし			人参	ホールコーン缶・キャベツ			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	菜薹	大根・しめじ	じゃがいも		
	お月見団子					上新粉・砂糖・でん粉		

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	食品群	食品群	食品群	
17 (火)	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 砂糖	食用油	870kcal 30.1g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	きゅうり・キャベツ	じゃがいも・砂糖	ごま油 食用油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳・脱脂粉乳			ココアプリンの素		
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		809kcal 32.8g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	キャベツのソテー			人参	キャベツ・ホールコーン	でん粉	バター	
	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱	じゃがいも 小麦粉	食用油 バター	
19 (木)	倉パン・牛乳		牛乳			パン		865kcal 31.31g
	じゃがいもとウィンナーの トマト煮	ポークウィンナー 豚肉		トマト缶・人参 トマトソース	玉葱 グリーンピース	じゃがいも・砂糖 小麦粉	バター 食用油	
	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		
	メープルジャム					メープルジャム		
	いちごミルクデザート		生クリーム		いちご	砂糖		
20 (金)	【ふるさと給食の日】							769kcal 25.7g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳					
	三島コロッケ	豚肉			玉葱	じゃがいも・パン粉	食用油	
	蒸しキャベツ(缶)				キャベツ	砂糖	ごま	
	切り昆布のピリ辛煮	豚肉	昆布	人参	干し椎茸		ごま・ごま油	
かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		菜菔・人参	玉葱				
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		831kcal 30.8g
	さばのおろしかけ (大根おろし)	さば			大根	小麦粉・でん粉 砂糖	食用油	
	三色和え			人参	きゅうり・ホールコーン缶 キャベツ	砂糖		
	みそ汁 型抜きチーズ	生揚げ・みそ	わかめ チーズ	菜菔	玉葱	さつまいも		
25 (水)	カレーご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		830kcal 30.9g
	ドライカレー	豚肉・大豆	脱脂粉乳・チーズ	人参	玉葱・グリーンピース		食用油	
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 果物	こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		811kcal 25.7g
	鶏肉のプレザー コーンポテト	鶏肉	生クリーム	パセリ	玉葱・しめじ ホールコーン	小麦粉・砂糖	バター バター	
	マカロニと野菜スープ	ベーコン		人参・パセリ	玉葱・キャベツ	じゃがいも		
	国産レモンゼリー				レモン果汁	マカロニ 砂糖		
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		832kcal 28.5g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	玉葱・菊苣	じゃがいも	食用油 ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		小松菜	ホールコーン・しめじ クリームコーン缶	でん粉		
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、18回の予定です。

錦田中学校：26日(木)・30日(月)は、給食がありません。

山田中学校：2日(月)・30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、

菜菔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。

