



# 令和元年度10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 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		829kcal 24.5g
	ごぼう入り ハッシュドポーク	豚肉	脱脂粉乳	トマト缶・人参	玉葱・ごぼう	小麦粉	バター	
	グリーンサラダ		チーズ	トマトソース	グリーンピース	砂糖	食物油	
	パインゼリー			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	食物油	
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		803kcal 31.4g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			小麦粉	食物油	
	含め煮	生揚げ・鶏肉		人参	筍缶・グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
3 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		744cal 28.9g
	ポテトの卵焼き(リ-)	鶏卵・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	
4 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		771cal 30.2g
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ			じゃがいも・砂糖	マヨネーズ	
	ポテトサラダ		チーズ	人参	きゅうり			
	野菜スープ	ベーコン		人参・小松菜	玉葱・キャベツ			
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		787cal 21.5g
	さつまいもコロック	豆乳				さつまいも	食物油	
	蒸しキャベツ(リ-)				キャベツ	でん粉・小麦粉	バター	
	昆布のピリ辛煮	豚肉	昆布	人参	干し椎茸	パン粉	ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ		小松菜	大根	砂糖	ごま・ごま油	
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		785cal 31.5g
	家常豆腐	焼き豆腐・豚肉		人参	干し椎茸・筍缶・玉葱	でん粉・砂糖	食物油	
	中華コーンスープ	鶏卵・豆腐		小松菜	ホールコーン・しめじ	でん粉		
	ミニトマト			ミニトマト	クリームコーン缶		ごま	
9 (水)	ソフトめん・牛乳		牛乳			ソフトめん		873kcal 32.8g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳	人参・トマト缶	玉葱	小麦粉・砂糖	バター	
	ジャーマンポテト		チーズ	トマトソース		食物油		
10 (木)	ヨーグルト	ポークウィンナー	チーズ	パセリ	玉葱・グリーンピース	じゃがいも	食物油	837kcal 32.2g
	【目の愛護デー】 ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			でん粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	筍缶・干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
11 (金)	みそ汁	みそ						765kcal 38.2g
	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		
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖		
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		807cal 35.3g
	鮭のキャロット焼	鮭		人参・パセリ		マヨネーズ		
	ピーズサラダ	大豆		人参	きゅうり・ホールコーン缶	さつまいも・砂糖	食物油	
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	バター	

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 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		796kcal 33.0g
	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		
17 (木)	揚げパン(きな粉・砂糖)	きな粉	牛乳			パン・砂糖	食物油	777 kcal 30.7g
	牛乳							
	ポトフ	鶏肉 ポークウィンナー		人参	玉葱・キャベツ セロリ	じゃがいも		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン缶・みかん缶 りんご			
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		772kcal 26.5g
	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 グリーンピース	小麦粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		人参	筍缶・干し椎茸 グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	きのこのみそ汁	油揚げ・みそ		葉葱	しめじ・えのき茸	じゃがいも		
	かつおぶりかけ	かつお					ごま	
23 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		744kcal 34.1g
	鶏肉の照り煮	鶏肉				砂糖		
	五目さんびら	さつま揚げ 豚肉		人参	ごぼう・こんにゃく グリーンピース・干し椎茸	砂糖	食物油 ごま	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱	大根	じゃがいも・こんにゃく		
	昆布の佃煮	昆布				砂糖	ごま	
24 (木)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	牛乳	人参・葉葱	白菜キムチ・玉葱 もやし	精白米・麦	食物油 ごま油	759kcal 28.7g
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	人参・小松菜	キャベツ	わたんどの皮	食物油・ごま油	
	りんごケーキ	鶏卵	牛乳 ヨーグルト		りんご缶	ホットケーキ粉		
25 (金)	【ふるさと給食の日】							871kcal 31.6g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	さんまの蒲焼き	さんま				でん粉・小麦粉 砂糖	ごま 食物油	
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	小松菜		里いも		
	大豆ぶりかけ	大豆・かつお削り節	しらす	人参		砂糖	食物油・ごま	
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		785kcal 25.6g
	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 もやし・グリーンピース		食物油	
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		葉葱・人参				
	発酵乳							
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		801kcal 28.3g
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱 グリーンピース	じゃがいも・砂糖 カレールウ	食物油 バター	
	フレンチサラダ		チーズ	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	福神漬け 果物				福神漬け 果物			
30 (水)	【ハロウィン献立】							741kcal 24.8g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	パンキン型ハンバーグ	鶏肉・豚肉・大豆		かぼちゃ	玉葱	砂糖・でん粉	バター	
	キャベツのソテー			人参・小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	パンキンシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ	かぼちゃ パセリ	玉葱	じゃがいも 小麦粉		
31 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		763cal 27.0g
	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	
	コーンポテト				ホールコーン	じゃがいも	バター	
	マカロニと野菜のスープ	ベーコン		人参・パセリ	玉葱・キャベツ	マカロニ		

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。

錦田中学校：21(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、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。

