



令和元年度11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)				
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	牛乳	人参・小松菜	キャベツ ホールコーン	精白米・麦 じゃがいも・パン粉 小麦粉・砂糖 でん粉	食物油 バター バター	818kcal 26.1g				
	手作りコロッケ(ソース)		脱脂粉乳						玉葱			
	キャベツのソテー		わかめ						大根			
	みそ汁		生揚げ・みそ						人参	里芋		
5 (火)	二色丼(麦)・牛乳 (ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろ油漬け まぐろ水煮・鶏卵 大豆・油揚げ	牛乳	人参	筍・干し椎茸	精白米・麦 砂糖	食物油	773kcal 32.3g				
	豚汁		しらす干し						大根			
	果物		豆腐・豚肉・みそ						ごぼう			
									果物	じゃがいも こんにゃく		
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳	大豆・豚肉	牛乳	人参・パセリ	玉葱・しめじ ホールコーン	精白米・麦 じゃがいも・砂糖 じゃがいも マカロニ	食物油 バター	774cal 26.7g				
	大豆とひじきのチーズ焼き		チーズ・ひじき						玉葱・キャベツ			
	コーンポテト											
	マカロニと野菜スープ		ベーコン						人参・パセリ			
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	牛乳	人参・小松菜	キャベツ ホールコーン	精白米・麦 じゃがいも・パン粉 小麦粉・砂糖 でん粉	食物油 バター バター	850kcal 27.5g				
	手作りコロッケ(ソース)		脱脂粉乳						玉葱			
	キャベツのソテー								大根			
	みそ汁		生揚げ・みそ						人参・葉葱	里芋		
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳	鶏卵 豚肉	牛乳	人参	大根・グリーンピース 干し椎茸	精白米・麦 砂糖 里いも・砂糖 でん粉	食物油	728kcal 26.3g				
	厚焼きたまご											
	大根のそぼろ煮											
	貝だくさん汁		豆腐・油揚げ						人参・小松菜	大根・しめじ	さつま芋・こんにゃく	でん粉
大豆のふりかけ	大豆	しらす干し かつお削り節	人参		砂糖	ごま 食物油						
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳	いわし・鶏卵 豚肉	牛乳	人参・小松菜	玉葱・キャベツ・白菜 グリーンピース	精白米・麦 パン粉・小麦粉 春雨	食物油・ごま 食物油	828kcal 29.8g				
	黒はんぺんのごまパン粉揚げ											
	チャプチェ											
	中華コーンスープ		豆腐・鶏卵						葉葱	玉葱・ホールコーン	でん粉	
かつおふりかけ	かつお					ごま						
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳	鶏肉	牛乳	人参	筍・グリーンピース	精白米・麦 さつまいも・でん粉 砂糖	食物油	799kcal 27.6g				
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮											
	中華サラダ		ポークハム						人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油
	すまし汁		かまぼこ・豆腐						わかめ	人参・葉葱		
ミニトマト			ミニトマト									
13 (水)	みそラーメン・牛乳 (中華めん)	豚肉 みそ	牛乳	人参・葉葱	玉葱・筍・キャベツ もやし・ホールコーン	中華めん ざょうざの皮・砂糖 でん粉	食物油・バター ごま油・ごま 食物油	870kcal 36.7g				
	ぎょうざ		豚肉						ニラ・根深葱	キャベツ・玉葱	食物油	
	大豆の甘辛揚げ		大豆								でん粉・砂糖	食物油・ごま
	型抜きチーズ								チーズ			
14 (木)	元気丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	牛乳	人参・小松菜	ごぼう・大根・玉葱	精白米・麦 砂糖	食物油	867cal 26.6g				
	ポテトサラダ								人参	きゅうり ホールコーン	じゃがいも・砂糖	マヨネーズ
	イチゴミルクデザート								生クリーム		砂糖	
										いちご		
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳	いわし	牛乳	人参	切り干し大根 グリーンピース	精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 ごま 食物油	833cal 30.4g				
	いわしの蒲焼き											
	切り干し大根と豚肉の炒め物		豚肉・さつま揚げ									
	みそ汁		油揚げ・みそ						わかめ	人参・葉葱	玉葱	さつまいも
果物	大			果物								
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳	鶏肉	牛乳	人参・小松菜	キャベツ	精白米・麦 でん粉・小麦粉 砂糖	食物油 ごま	785kcal 30.8g				
	鶏のから揚げ											
	ごま和え								人参・葉葱			
	かきたまみそ汁		豆腐・鶏卵・みそ						人参・葉葱			
加工小魚		小魚				ごま						

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	
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		771kcal 32.1g
	ハンバーグ(ウズ)	鶏肉・豚肉・大豆			玉葱・しめじ	砂糖	食用油	
	エリンギソテー			人参・小松菜	エリンギ・キャベツ	でん粉	バター	
	ポテトスープ	鶏肉		人参・パセリ	玉葱		じゃがいも	
	納豆	大豆						
20 (水)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉	牛乳	人参・葉葱	玉葱・筍缶・干し椎茸	精白米・麦	食用油	920kcal 35.4g
	ワンタンスープ	みそ 豚肉	わかめ	人参・小松菜	玉葱・キャベツ もやし	でん粉・砂糖	かき油	
	スイートポテト	鶏卵	牛乳 生クリーム			ワンタンの皮	食用油 ごま油	
21 (水)	黒糖パン・牛乳		牛乳			ロールパン・黒糖		806kcal 27.7g
	じゃがいもとウイナーのトマト煮	豚肉・ウイナー		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	バター	
	グリーンサラダ			人参	キャベツ ホールコーン缶・きゅうり	砂糖	食用油	
	豆乳プリン		豆乳			砂糖		
22 (木)	【和食の日】							725kcal 32.0g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	さばの香味焼き	さば		ニラ			ごま油・ごま	
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参 グリーンピース	ごぼう・干し椎茸	砂糖	食用油	
25 (月)	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱	大根	里いも・こんにゃく でん粉		777kcal 28.7g
	のりの佃煮		のり			砂糖		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
26 (火)	ししゃものフライ		ししゃも			パン粉・小麦粉	食用油	958kcal 26.4g
	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・干し椎茸	砂糖	食用油・ごま	
	トマトのスープ	鶏肉		人参・小松菜 トマトソース	玉葱・キャベツ	じゃがいも		
	果物				果物			
27 (水)	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	839kcal 30.5g
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり ホールコーン缶	じゃがいも・カレールー	食用油	
	福神漬け フルーツゼリー				福神漬け みかん缶・パイ缶	さつま芋	マヨネーズ	
28 (木)	さくら飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		852kcal 35.2g
	カラフル卵焼き(ウズ)	鶏卵・ベーコン ポークウイナー	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	豚肉		人参・小松菜	キャベツ・玉葱		食用油・かき油	
29 (金)	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	人参・葉葱	白菜			766kcal 32.8g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
【ふるさと給食の日】	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪 がんもどき	昆布		大根	里いも こんにゃく・砂糖		766kcal 32.8g
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖		
	ツナも和え物	まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖		
	発酵乳		発酵乳					
	のりふりかけ		のり				ごま	

【お知らせ】

- ◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。
- ◆ 錦田中学校：6日(水)、7日(木)は、給食がありません。
- ◆ 山田中学校：1日(金)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、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱・大根は山田貴臣さん、ミニトマトは小林宏敏さん、さつま芋は塚原地区の河崎剛さん、里いもは杉本隆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。