



# 令和元年度1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 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)			
7(火)	さくらご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	920kcal 39.5g			
	さわらの香味焼き 筑前煮	さわら 鶏肉・竹輪 昆布	根深葱 人参	ごま・ごま油 こんにゃく・砂糖 食物油				
	七草粥	鶏肉 かまぼこ	はこべら・せり なすな・仏の座 ごぎょう 人参	精白米				
	ストロベリーカスタードタルト	鶏卵・大豆	乳製品・牛乳	いちご		小麦粉・砂糖		
8(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	901kcal 29.6g			
	ハンバーグ(肉)	鶏肉・豚肉・大豆		砂糖		食物油		
	ポテトサラダ		チーズ	人参		じゃがいも・砂糖 マヨネーズ		
	野菜スープ	ベーコン		人参・小松菜				
	加工小魚		小魚				ごま	
9(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	845kcal 33.8g			
	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	白菜		砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	葉葱・人参	大根・ごぼう		里いも・こんにゃく		
	ミニトマト		ミニトマト					
10(金)	カレーご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	849kcal 32.7g			
	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	食物油	
	ヘルシーサラダ	ハム		人参		キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	こんにゃく ごま ごま油	
	果物					果物		
14(火)	ご飯(麦)・牛乳			精白米・麦	799kcal 28.5g			
	春巻き	豚肉	人参・ニラ	玉葱・キャベツ・筍缶		春雨・小麦粉	ラード・食物油	
	野菜のオイスター炒め	豚肉	人参	小松菜		キャベツ・エリンギ	食物油 かき油	
	中華コーンスープ	鶏肉・豆腐・鶏卵	葉葱	ホールコーン・しめじ クリームコーン缶		でん粉		
	果物						ごま	
15(水)	かつおふりかけ	かつお				ごま		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	812kcal 32.2g		
	豚豚	豚肉	ピーマン・人参	筍缶・玉葱・干し椎茸	じゃがいも・でん粉 砂糖		食物油	
	ゆかり和え		ゆかり	キャベツ・きゅうり 大根			ごま	
ワンタンスープ	豚肉	葉葱・人参	白菜・もやし・玉葱	わんたんの皮	食物油・ごま油			
16(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	898kcal 33.0g		
	カラフル卵焼き	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		マヨネーズ バター	
	金時の煮豆	金時豆			砂糖			
	具だくさん汁	鶏肉	葉葱・小松菜	大根・しめじ	さつまいも・でん粉			
	昆布の佃煮	昆布			砂糖		ごま	
17(金)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豚肉・豆腐・みそ	牛乳	葉葱 人参	玉葱・筍缶 干し椎茸	精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油	
	じゃがいもの中華サラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	じゃがいも 砂糖	食物油 ごま油	
	フルーツゼリー				みかん缶・パイン缶	ゼリーの素		
学校給食週間(20日~24日)								
20(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	787kcal 38.0g		
	さけの塩焼き	さけ						
	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
	すいとん	さつま揚げ		さやいんげん				
	たくあん	鶏肉		人参・根深葱	大根・白菜・ごぼう		里いも・小麦粉	
	発酵乳		発酵乳				たくあん	



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)			
<b>学校給食週間 (20日~24日)</b>								
21(火)	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 じゃがいも・加-約	バター 食物油	857kcal 29.7g
	福神漬け グリーンサラダ	チーズ		人参	福神漬け キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖 食物油		
	ミルクプリン		牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			ミルクプリンの素		
22(水)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ	いわしはんぺん 鶏卵				精白米・麦 小麦粉・パン粉	食物油・ごま	840kcal 32.4g
	ひじき入りチャプチェ かき玉みそ汁	豚肉 豆腐・鶏卵・みそ	ひじき	小松菜・人参 葉葱・小松菜 人参	玉葱・キャベツ・白菜 玉葱	春雨	食物油	
	のりふりかけ		のり				ごま	
23(木)	ロールパン・牛乳 ほうれん草のサラダ	ポークハム		ほうれん草 人参	キャベツ ホールコーン缶	ロールパン 砂糖	ごま油 ごま	831kcal 32.4g
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・しめじ グリーンピース 果物	じゃがいも 小麦粉	食物油 バター	
	果物							
24(金)	【ふるさと給食の日】							
	赤飯(ごま塩)・牛乳	小豆	牛乳			赤飯	ごま	873kcal 28.5g
	三島コロッケ	豚肉			玉葱	じゃがいも・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース) 大根のそぼろ煮	豚肉		人参	キャベツ 大根・グリーンピース 干し椎茸	砂糖	ごま	
	ずまし汁	豆腐・かまぼこ		葉葱・小松菜・ 人参		里いも・でん粉 砂糖		
クレープ	大豆				砂糖			
27(月)	元氣丼(麦)・牛乳 フレンチサラダ	豚肉・鶏卵 ハム	牛乳 チーズ	小松菜・人参 人参	ごぼう・大根・玉葱 キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	精白米・麦・砂糖 砂糖	食物油 食物油	845kcal 30.8g
	オレンジ蒸しパン	鶏卵	牛乳	人参ペースト	オレンジジュース	ホットケーキ粉 砂糖	バター	
28(火)	ご飯(麦)・牛乳 松風焼き(たれ)	豆腐・鶏肉・鶏卵 おから・みそ	牛乳 牛乳	人参	玉葱	精白米・麦 パン粉・でん粉 砂糖	食物油 ごま バター	770kcal 35.0g
	エリンギソテー			人参 ほうれん草	エリンギ・キャベツ ホールコーン			
	みそ汁	油揚げ・みそ		葉葱・小松菜	大根	じゃがいも 砂糖		
	のりの佃煮		のり					
29(水)	五目ラーメン・牛乳 (中華めん)	豚肉・かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	玉葱・キャベツ 葉葱・もやし	中華めん でん粉	食物油 ごま油	859kcal 32.9g
	大学芋 ヨーグルト		ヨーグルト			さつまいも・砂糖	食物油・ごま	
30(木)	ご飯(麦)・牛乳 肉じゃが	豚肉	牛乳	人参	玉葱・さやいんげん	精白米・麦 じゃがいも・でん粉 しらたき・砂糖	食物油 ごま	759kcal 33.2g
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖		
	みそ汁	豆腐・みそ	小松菜	人参	大根・白菜・しめじ			
	納豆	大豆						
31(金)	ご飯(麦)・牛乳 さばのカレーチーズ焼き ほうれん草ソテー	さば ハム	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	ホールコーン 玉葱	精白米・麦	食物油	853kcal 37.8g
	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・マカロニ 小麦粉	食物油 バター	
	国産レモンゼリー				レモン果汁	砂糖		

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、18回予定です。



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・エリンギは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、  
大根・葉葱・ほうれん草は山田貴臣さん、ミニトマトは小林宏敏さん、  
キャベツ・人参・さつまいもは塚原地区の河崎剛さん、  
里いもは杉本隆さん、白菜は三ツ谷地区の高橋博幸さんの  
畑で栽培されたものです。  
★7日に使用する七草は、JA三島圏南より無償で提供していただきます。

