

平成20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	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (水)	カレーうどん・牛乳 フレンチサラダ スイートポテト(手作り)	豚肉・鶏卵 かまぼこ ポークハム	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	うどん さつまい カレールウ	食物油 バター・マーガリン ごま	にんじん 葉ねぎ	玉葱・干し椎茸 キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	915kcal 32.7g
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳 じゃがいものほろ煮 みそ汁・納豆	豚肉 豆腐・納豆 みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 じゃがいも でん粉	食物油	にんじん ほうれん草	玉葱 グリーンピース 本しめじ	820kcal 28.9g
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳・のりふりかけ 鮭のから揚げ焼き・ごま和え すまし汁・トヒゼリ(トヒ和え)	さけ みそ・豆腐 かまぼこ	牛乳 のり トヒ和え	精白米・麦	食物油 ごま	小松菜 かぼちゃ・ピーマン ほうれん草	玉葱 キャベツ 本しめじ	745kcal 31.5g
6 (月)	ロールパン(背割り)・牛乳 フランクフルト・卵スープ さつまいと大豆のサラダ・果物	フランクフルト ポークハム・ベーコン 鶏卵・大豆	牛乳	パン さつまいも でん粉	マヨネーズ ごま	にんじん チンゲンソウイ	玉葱 きゅうり 果物	806kcal 30.6g
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳・小女子の佃煮 ちくわの磯辺揚げ・豚汁 ツナとキャベツのごま和え	豚肉・豆腐・みそ 鶏卵・ツナ 焼き竹輪	牛乳 青のり 小女子佃煮	精白米・麦 小麦粉・こんにゃく じゃがいも	食物油 ごま	にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう 大根	780kcal 34.0g
8 (水)	ジャージャーめん・牛乳 いかフライ(手作り)・野菜ステーキ 果物	豚肉・鶏卵 いか みそ	牛乳 わかめ	中華めん でん粉・小麦粉 パン粉	食物油 ごま油 ごま	小松菜・ピーマン にんじん 葉ねぎ	玉葱 干し椎茸・キャベツ たけのこ・果物	882kcal 37.1g
9 (木)	親子丼・牛乳 みそ汁 フルーツゼリー	鶏肉・鶏卵 かまぼこ みそ	牛乳	精白米・麦 さつまいも		小松菜 にんじん	玉葱・大根・干し椎茸 たけのこ・グリーンピース パイン缶・みかん缶	830kcal 30.8g
10 (金)	栗ご飯(麦)・牛乳 家常豆腐 わかめスープ・果物	焼き豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉 くり	食物油 ごま油 ごま	にんじん 葉ねぎ	玉葱・干し椎茸 たけのこ・根菜類 果物	839kcal 28.9g
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さんまの薄焼き・おひたし みそ汁	さんま・生揚げ みそ・焼き竹輪 かつお削り節	牛乳	精白米・麦 でん粉・小麦粉 じゃがいも	食物油	小松菜 葉ねぎ	キャベツ	832kcal 30.3g
15 (水)	ナン・牛乳 ドライカレー・ごぼうサラダ みかんゼリー	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 粉寒天	ナン	食物油 マヨネーズ ごま	にんじん ピーマン	玉葱・ごぼう きゅうり・干しぶどう みかん果汁	723kcal 30.5g
16 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳 味噌おでん・煮卵・おひたし 果物	たら・鶏卵 焼き竹輪・みそ さつまいも	牛乳・結び昆布 わかめ・チーズ ちりめんじゃこ	精白米・麦 こんにゃく 里芋	ごま	小松菜 ほうれん草	大根 キャベツ 果物	762kcal 29.6g
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも・五目豆 かきたまみそ汁・ミルクプリン	ししゃも・鶏肉 油揚げ・焼き竹輪 みそ・大豆・鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 二分切り昆布	精白米・麦 こんにゃく		にんじん ほうれん草	玉葱・ごぼう グリーンピース えのき茸	760kcal 33.7g
20 (月)	ごま入り食パン・牛乳 大豆コロッケ・三色和え コンスープ・果物	大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	パン 小麦粉 パン粉	食物油 バター・ごま マーガリン	にんじん パセリ	玉葱・ホールコーン きゅうり・キャベツ クリームコーン・果物	752kcal 26.7g
21 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さばの塩焼き・うの花炒り煮 すいとん・昆布の佃煮	さば・鶏肉 油揚げ おから	牛乳 昆布の佃煮	精白米・麦 じゃがいも 小麦粉	食物油	にんじん 葉ねぎ	干し椎茸 ごぼう 大根	728kcal 29.8g
22 (水)	ミートソース・牛乳 ジャーマンポテト 果物	豚肉 鶏肉 ポークハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ソフトめん 小麦粉 じゃがいも	食物油 バター マーガリン	にんじん パセリ トマト缶	玉葱・セロリ グリーンピース 果物	891kcal 34.5g
23 (木)	マーボトーフ丼・牛乳 ハンサンスー 果物	豚肉・鶏肉・鶏卵 豆腐・みそ ポークハム	牛乳	精白米・麦 でん粉 はるさめ	食物油 ごま油	にんじん 葉ねぎ	玉葱・きゅうり 干し椎茸・たけのこ レタス・果物	866kcal 33.3g
24 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(り)・おひたし みそ汁	鶏卵・ポークハム かつお削り節 みそ・ベーコン	牛乳・チーズ ちりめんじゃこ わかめ	精白米・麦 じゃがいも	ごま・バター マヨネーズ マーガリン	小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉葱・ホールコーン グリーンピース キャベツ	832kcal 33.5g
27 (月)	揚げパン(2種)・牛乳 秋味チュー 揚げ豆腐の味噌和え・加工小魚	鶏肉 ちりめんじゃこ	牛乳 チーズ 揚げ豆腐	パン さつまいも 小麦粉	食物油・ごま バター マーガリン	にんじん	玉葱・しめじ・りんご缶 グリーンピース・もも缶 パイン缶・みかん缶	771kcal 26.1g
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソースかけ・肉じゃが みそ汁・のりの佃煮	豚肉・鶏肉 油揚げ・豆腐 みそ	牛乳 のりの佃煮	精白米・麦 でん粉・しらたき じゃがいも	食物油 ごま	小松菜 にんじん	玉葱 グリーンピース	749kcal 29.7g
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳 手作りハンバーグ(和風)・きんぴら すまし汁	豚肉・鶏肉・鶏卵 かまぼこ・豆腐 おから・みそ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	精白米・麦・パン粉 でん粉・焼きふ こんにゃく	食物油 バター・ごま マーガリン	小松菜 にんじん	玉葱 えのき茸 ごぼう	764kcal 31.3g
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚のフライ(手作り)・ひじきの炒め煮 みそ汁	さけ・鶏卵・大豆 さつまいも 油揚げ・みそ	牛乳 ひじき	精白米・麦 パン粉 小麦粉	食物油	小松菜 にんじん	グリーンピース 大根	777kcal 33.6g

【お知らせ】

山田中学校
1日(水)は、給食がありません。

学校給食で使用している小松菜は、三島市の山田地区で栽培されたものです。
トマトソースは、夏梅木地区で栽培されたトマトを使用しています。