



平成21年度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	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
		血や肉	になる	熱や力	のもとになる	体の調子	を整える	
1 (火)	夏野菜カレー・牛乳 フレンチサラダ 福神漬・加工小魚	豚肉 うずらの卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ・小魚	精白米・麦 じゃがいも カレーパウダー	食物油	にんじん カボチャ トマト	玉葱・ホルモン・キャベツ グリル・ナス・なす きゅうり・福神漬	858kcal 31.7g
2 (水)	みそラーメン・牛乳 蒸しぎょうざ 青菜とひじきの煮浸し・果物	豚肉 みそ・油揚げ 焼き豚	牛乳 ひじき	中華めん	バター 食物油 ごま油・ごま	小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉葱・ホルモン・タケノコ ゆず・わか・干し椎茸 根菜ねぎ・果物	830kcal 35.3g
3 (木)	ご飯(麦)・牛乳 家常豆腐・わかめスープ ちりめん佃煮・小豆牛乳かん	焼き豆腐 豚肉・小豆缶 かまぼこ	牛乳・わかめ 粉寒天 ちりめん佃煮	精白米・麦 でん粉	食物油 ごま	にんじん にら	タケノコ・玉葱 干し椎茸 モヤシ・根菜ねぎ	846kcal 36.7g
4 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳 魚のからし焼き・野菜ソテー みそ汁・マンゴープリン	さけ ポークハム 油揚げ・みそ	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	精白米・麦 パン粉・じゃが芋 マヨネーズ	食物油 マヨネーズ	ほうれん草 葉ねぎ	玉葱 キャベツ ホールコーン	810kcal 32.6g
7 (月)	麻婆なす丼・牛乳 ワンタンスープ アボドミソ汁・夏みかんゼリー	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ 小魚	精白米・麦 でん粉・ゼリーの素 わんたんの皮	食物油 ごま油 アーモンド	小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉葱・干し椎茸 タケノコ・キャベツ なす・ゆず・甘夏	774kcal 25.5g
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き・金時豆 豚汁・お茶たまご割りかけ・果物	鶏卵・豚肉・みそ 豆腐・むきえび パン・金時豆	牛乳	精白米・麦 じゃがいも こんにゃく	食物油	にんじん 葉ねぎ	玉葱・ごぼう 大根 果物	850kcal 34.4g
9 (水)	食パン・牛乳・いちごジャム 魚のプロバンス風・ポテトスープ ピーナツサラダ(1食用缶)	たら 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	パン・でん粉 じゃがいも いちごジャム	食物油 1食用缶	にんじん トマト缶 ピーナツ・パセリ	玉葱 キャベツ・きゅうり ホールコーン	775kcal 33.3g
10 (木)	中華丼(うずらの卵)・牛乳 じゃが芋の中華サラダ ミルクプリン	豚肉 いか うずらの卵	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	精白米・麦 じゃが芋・でん粉 シリアの素	食物油 ごま油	にんじん	玉葱・干し椎茸 キャベツ・タケノコ・ホルモン グリル・ナス・きゅうり	830kcal 31.1g
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳・ゆかり割りかけ さんまの塩焼き・ひじきの炒め煮 肉団子汁・ピーチゼリー	さんま・大豆 さつま揚げ・みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	精白米・麦 ゼリーの素	食物油	小松菜 にんじん ゆかり	大根・ごぼう グリーンピース もも缶	761kcal 27.2g
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳・コーヒー牛乳の素 鶏肉のパン煮・コーンポテト かき揚げ汁・昆布の佃煮	鶏肉・鶏卵 油揚げ みそ	牛乳 昆布の佃煮	精白米・麦 じゃがいも でん粉	バター	小松菜 さやひげ	なす・ホールコーン パン乗汁 パン缶	800kcal 30.4g
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳・のり割りかけ がんもの煮付け・五目豆 みそ汁・豆乳ココアプリン	鶏肉・がんもどき みそ・大豆・豆乳 焼き竹輪	牛乳 昆布 脱脂粉乳	精白米・麦 こんにゃく ココアプリンの素	食物油	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	玉葱 ごぼう・キャベツ グリーンピース	765kcal 29.9g
16 (水)	かき揚げうどん・牛乳 (うどん汁・ひじきのかき揚げ) ごま和え・りんごゼリー	油揚げ・鶏卵 ポークハム かまぼこ	牛乳 ひじき 粉寒天	うどん 小麦粉 でん粉	食物油 ごま	小松菜・葉ネギ パセリ・にんじん キャベツ・葉ねぎ	玉葱・干し椎茸 キャベツ りんご缶・りんご果汁	839kcal 28.9g
17 (木)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳 ツナコロッケ・蒸しキャベツ(缶) ラビオリスープ・型抜きチーズ	むきえび ほたて貝柱 ツナ・豚肉	牛乳 チーズ	精白米・麦 じゃが芋・パン粉 小麦粉	食物油 バター	小松菜 にんじん トマト缶	キャベツ 玉葱 セロリ	790kcal 28.5g
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳 肉じゃが・かき揚げ汁 納豆(缶)・果物	豚肉・鶏卵 豆腐 納豆	牛乳	精白米・麦 でん粉・じゃが芋 しらたき	食物油	にんじん 葉ねぎ	玉葱・えのき茸 グリーンピース 果物	772kcal 30.9g
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳 しゃもフライ・生揚げの五目煮 みそ汁・プレーンヨーグルト	豚肉 生揚げ みそ	牛乳・わかめ しゃも ヨーグルト	精白米・麦 パン粉・小麦粉 じゃが芋	食物油	にんじん 葉ねぎ	タケノコ・干し椎茸 ホールコーン・玉葱 グリーンピース	858kcal 31.6g
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳・くるみちりめん まぐろの西京焼き・切干大根の煮物 けんちん汁・びどうゼリー	まぐろ・油揚げ さつま揚げ みそ・豆腐・鶏肉	牛乳 粉寒天 ちりめん	精白米・麦 でん粉・じゃが芋 こんにゃく	食物油 くるみ	にんじん 葉ねぎ さやひげ	切干大根・干し椎茸 ごぼう・大根 びどう缶・びどう果汁	749kcal 34.9g
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のフレンチ・粉ふき芋 コーンスープ・わかめしらすりかけ	鶏肉 あさり	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	精白米・麦 小麦粉 じゃがいも	食物油 バター	パセリ	玉葱・本しめじ ホールコーン クリームコーン	846kcal 30.0g
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳 手作りコロッケ・野菜ソテー みそ汁・果物	豚肉・鶏卵 みそ・ポークハム 豆腐・油揚げ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	精白米・麦 小麦粉・じゃが芋 パン粉・マヨネーズ	食物油 バター	にんじん 葉ねぎ	玉葱 キャベツ 果物	834kcal 28.1g
30 (水)	パン・青のり フランクフルト・野菜ソテー トマトと卵のスープ	フランクフルト ベーコン 鶏肉・鶏卵	牛乳 青のり	パン 蒸し中華めん でん粉	食物油	にんじん ピーナツ・トマト ほうれん草	玉葱 キャベツ	885kcal 32.8g

【お知らせ】



錦田中学校：28日(月)・29日(火)は、給食がありません。

山田中学校：7日・8日・9日は、3年生の給食がありません。

学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の畑で栽培されたものです。

食事前の手洗いを忘れずに

食事前の手洗い。最近、さぼりがちになっていませんか？
手洗いは、これから増える風邪やインフルエンザなどの
感染症予防に有効な手段です。
毎日清潔なハンカチを持参し、食事前に必ず
手を洗うようにしましょう。

