



令和2年度 9月中学校給食予定献立表

三島市立北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日(火)	ご飯(麦)・牛乳 かつおふりかけ 肉じゃが お好み豆 かきたまみそ汁	鯉節・鰯節 豚肉 大豆・きな粉 豆腐・鶏卵・みそ	牛乳  人参 人参・小松菜	玉葱・グリーンピース えのき茸・玉葱	精白米・麦 水飴・砂糖 じゃが芋・白滝 砂糖 でん粉・砂糖 ごま 植物油	802kcal 31.0g
2日(水)	わかめご飯(麦)・牛乳 春巻き ピーズサラダ 春雨スープ スティックチーズ	豚肉 大豆 豆腐 わかめ チーズ	牛乳・わかめ 人参 人参 	玉葱・キャベツ 古根・干し椎茸 キャベツ・きゅうり ホールコーン・枝豆 もやし・えのき茸	精白米・麦・砂糖 春雨・でん粉・小麦粉 砂糖・米粉 砂糖 春雨・でん粉 植物油 ラード ごま油	874kcal 26.6g
3日(木)	ご飯(麦)・牛乳 いわしの蒲焼き 切干大根の煮物 貝だくさんみそ汁	鰯 さつまいも揚げ 油揚げ みそ 昆布	牛乳 人参 さやいんげん 人参・小松菜	大根・干し椎茸 ごぼう・大根	精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖 植物油・ごま 植物油	793kcal 30.0g
4日(金)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ (きのこソース) ジャーマンポテト 肉団子のスープ	鶏卵・牛肉・豚肉 ポークウィンナー 鶏肉 鶏レバー チーズ	牛乳 人参 人参 小松菜・人参 菜葱	玉葱 マッシュルーム 玉葱・グリーンピース 玉葱・大根・もやし	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 じゃが芋 でん粉・パン粉 砂糖 植物油	767kcal 29.2g
7日(月)	ご飯(麦)・牛乳 麻婆なす丼の具 パンサンスー (炒り卵) 杏仁豆腐	豚肉・鶏肉 みそ ポークハム 鶏卵	牛乳 人参 菜葱 人参	なす・玉葱・干し椎茸 筍・古根・にんにく レタス・きゅうり	精白米・麦 砂糖 でん粉 春雨・砂糖 植物油 ごま油 植物油 植物油 砂糖・でん粉・杏仁	862kcal 27.7g
8日(火)	きつねうどん・牛乳 きつねうどんのつゆ (きつね) 竹輪の磯辺揚げ からし和え	かまぼこ 油揚げ 竹輪・鶏卵 あおのり	牛乳 人参・菜葱 人参・ほうれん草	玉葱・干し椎茸・なめこ えのき茸 キャベツ・もやし	うどん でん粉 砂糖 小麦粉 植物油	816kcal 36.1g
9日(水)	ご飯(麦)・牛乳 魚と大豆のナッツ和え おひたし ごまみそ汁	鯖・大豆 鶏肉・豆腐・みそ	牛乳  小松菜 人参・菜葱	古根 キャベツ・ホールコーン 大根	精白米・麦 砂糖 でん粉 植物油 植物油 植物油 植物油 じゃが芋 ごま	906kcal 37.7g
10日(木)	ご飯(麦)・牛乳 のりふりかけ 三島コロッケ キャベツの和え物 フルーツポンチ トマトと卵スープ	豚肉  鶏肉・鶏卵 ベーコン	牛乳 のり 寒天 トマト・人参 小松菜	玉葱 キャベツ りんご・桃缶・みかん缶 パインアップル缶 玉葱	精白米・麦 砂糖 ごま 三島馬鈴薯・パン粉 小麦粉・でん粉・砂糖 ごま 砂糖・白玉団子 でん粉 植物油	841kcal 27.1g
11日(金)	ご飯(麦)・牛乳 さばの塩こうじ漬け焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 ミニトマト	鯖 さつまいも揚げ・大豆 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 ひじき 人参 小松菜 ミニトマト	干し椎茸・グリーンピース 玉葱	精白米・麦 米麹 砂糖 じゃが芋 ごま 植物油	752kcal 34.7g
14日(月)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース わかめスープ 梨	豚肉 かまぼこ わかめ	牛乳 ピーマン・人参 にら	筍・にんにく・古根 玉葱・もやし 梨	精白米・麦 じゃが芋 砂糖 植物油 ごま油 ごま	786kcal 29.7g
15日(火)	玄米入りロールパン・牛乳 りんご入りロールパン ポークピーズ ツナの和え物 メロン	豚肉・大豆 マグロ油漬	牛乳 トマトピューレ 人参 小松菜	りんご 玉葱 グリーンピース キャベツ・きゅうり ホールコーン メロン	ロールパン・玄米 ロールパン じゃが芋・小麦粉 砂糖 バター 植物油	775kcal 34.5g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
16日(水)	ご飯(麦)・牛乳 揚げギョウザの南蛮風 ナムル 中華コーンスープ	豚肉 豚肉・豆腐・鶏卵	牛乳 人参・にら 人参 ほうれん草 葉葱・人参	キャベツ・玉葱・古根 もやし・キャベツ クワンソウ・ホトトギス えのき茸・干し椎茸	精白米・麦 小麦粉・砂糖 でん粉 春雨 ごま ごま油 でん粉	774kcal 25.0g
【ふるさと給食の日】						
17日(木)	ご飯(麦)・牛乳 鮭のキャロット焼き 小松菜とエリンギのソテー ミネストローネスープ りんごヨーグルト	鮭 ベーコン 大豆 ヨーグルト	牛乳 人参・パセリ 小松菜 トマト・人参 トマトピューレ さやいんげん	エリンギ 玉葱 玉葱・セロリー 枝豆 りんご	精白米・麦 パン粉 マヨネーズ バター 植物油 マカロニ 砂糖	804kcal 36.6g
18日(金)	ご飯(麦)・牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉・大豆 ポークハム かたくちいわし	牛乳 人参・かぼちゃ トマト 人参	玉葱・なす・ズッキーニ 古根・にんにく・枝豆 キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	精白米・麦 カレールウ 植物油 砂糖 植物油 砂糖 アーモンド ごま	850kcal 30.9g
23日(水)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼の具 (うすら卵) じゃが芋の中華サラダ ラムネ型チーズ	豚肉・いかなると うすら卵 お椀の中に、フライドポテトと野菜を入れて食べよう!!	牛乳 人参 チンゲンサイ 人参	きくらげ・干し椎茸・菊 玉葱・もやし グリーンピース キャベツ・きゅうり	精白米・麦 でん粉 ごま油 植物油 植物油 ごま油 砂糖 ごま油	814kcal 29.7g
24日(木)	ご飯(麦)・牛乳 納豆(タレ、からし付き) 焼きししゃも 生揚げの五目煮 だんご汁	納豆・鯉節 生揚げ・豚肉 豆腐	牛乳 カラフトししゃも 人参 人参・葉葱	干し椎茸・キャベツ にんにく・古根・根菜葱 ごぼう・もやし	精白米・麦 砂糖・水飴 砂糖・でん粉 植物油 じゃが芋・小麦粉 植物油	803kcal 36.7g
25日(金)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き (ソース) 豚肉と金時豆の煮込み あさりと野菜のスープ	鶏卵・豚肉 豚肉・金時豆 豆腐・あさり	牛乳 さやいんげん トマト 人参・小松菜	玉葱 玉葱・しめじ・にんにく 大根・もやし・キャベツ	精白米・麦 じゃが芋 植物油 砂糖 マヨネーズ バター	833kcal 35.6g
28日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ (ごまソース) りんごサラダ パンブキンシチュー	豚肉・鶏肉 豆腐 生揚げ・みそ	牛乳 南瓜・人参 パセリ	玉葱・古根・にんにく キャベツ・きゅうり りんご 玉葱	精白米・麦 パン粉・でん粉 植物油 砂糖 植物油 砂糖 小麦粉 バター	844kcal 29.5g
29日(火)	ご飯(麦)・牛乳 がんもの煮付け うの花炒り煮 豚汁	豆腐 油揚げ・おから 豆腐・豚肉・みそ	牛乳 ひじき 人参 人参・小松菜 人参・葉葱	ごぼう 干し椎茸 大根・ごぼう	精白米・麦 砂糖 植物油 植物油 ごま油 植物油 ごま油 こんにゃく・じゃが芋	819kcal 30.3g
30日(水)	【地場産物を味わう日】 ご飯(麦)・牛乳 鶏の塩から揚げ ごま和え さつま汁 クラウンメロン	鶏肉 生揚げ・みそ	牛乳 人参・小松菜 葉葱	古根・にんにく キャベツ 玉葱・えのき茸 クラウンメロン	精白米・麦 米麴・でん粉 植物油 砂糖 ごま さつま芋	858kcal 29.7g

給食が変更になる場合があります。

◆今月の給食回数は20回の予定です。

↑字のつる
が目印!!



地場産物を味わおう



30日は、農林水産省の県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、フルーツの王様「クラウンメロン」を使用させていただきます。

静岡県は、温室メロンの生産量が日本一!!

給食ではめったに食べることができない高級メロンを味わっていただきましょう。

一本の木にはおよそ30～32枚の葉がつかます。その葉を大切に3本の側枝の雌花に交配し、3個できる小メロンの中からひとつだけを選び残し、その実にすべての養分が集中するようにします。他産地のメロンは1本の木から複数個のメロンを収穫しますが、クラウンメロンでは1本のメロンの木から1個のメロンしか収穫しません。(静岡クラウンメロン支所 ホームページより)