



# 令和4年度10月中学校給食予定献立表



三島市立中郷西学校給食共同調理場

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	
3日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		771kcal 27.8g
	中華丼	豚肉		人参	白菜・玉葱・もやし 筍・干し椎茸・きくらげ にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油 かき油	
	手作り春巻き	豚肉		人参 ピーマン	もやし・干し椎茸	春巻きの皮・春雨 小麦粉・でん粉	ごま油 ごま油	
	果物				果物			
4日(火)	コーンピラフ(麦)・牛乳		牛乳	赤ピーマン		精白米・麦		850kcal 32.0g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	牛乳		コーン・グリーンピース 玉葱	じゃがいも・砂糖	マヨネーズ 植物油	
	お好み豆	ポークウィンナー 白いんげん豆 きな粉				でん粉・砂糖	植物油	
	野菜スープ	鶏肉		人参	白菜・玉葱 ホールコーン			
5日(水)	ロールパン背割り・牛乳		牛乳			ロールパン		831kcal 34.0g
	カレーミートサンドの具	豚肉		人参	玉葱・古根 グリーンピース・にんにく		植物油	
	クリームスープ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参・パセリ	玉葱・しめじ	じゃがいも 小麦粉	バター 植物油	
	果物				果物			
6日(木)	【お月見献立】 ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		810kcal 32.6g
	ジャージャーサンド	焼豆腐・豚肉 さつまいも		人参	筍・玉葱・干し椎茸 古根	砂糖・でん粉	植物油	
	中華コーンスープ	鶏肉・鶏卵		チンゲン菜	玉葱・クリームコーン ホールコーン・えのき茸	でん粉		
	手作りミルクプリン		牛乳・脱脂粉乳 生クリーム			ミルクプリンの素		
かつおぶりかけ	かつお節・さば節						ごま	
7日(金)	菜飯(麦)・牛乳		牛乳	大根の葉 パセリ		精白米・麦		791cal 32.3g
	さけのパン粉焼き	さけ		小松菜・人参	キャベツ・しめじ	パン粉	マヨネーズ	
	青菜としめじの煮浸し	竹輪		葉葱・人参	玉葱・白菜			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ			砂糖・米粉	さつま芋	
お月見大福	いんげん豆・豆乳							
11日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		780cal 28.3g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	玉葱・筍 古根・にんにく	じゃがいも でん粉・砂糖	植物油 ごま油	
	わかめスープ	ハム	わかめ	葉葱・人参	もやし・玉葱・しめじ			
	ラ・フランスゼリー				ラ・フランス果汁	砂糖		
12日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		864kcal 31.5g
	魚と大豆のカシューナッツ和え	さわか・大豆		人参	グリーンピース・古根	でん粉・砂糖	植物油 カシューナッツ	
	具だくさん汁	豆腐・みそ		葉葱・人参	ごぼう・大根 こんにゃく もも缶	じゃがいも		
	ピーチゼリー					ゼリーの素		
13日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		868kcal 28.7g
	ビーフカレー	牛肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・グリーンピース にんにく・古根	じゃがいも・砂糖	バター 植物油	
	うずらの卵	うずらの卵						
	野菜ソテー	ポークウィンナー		人参	キャベツ・ホールコーン		植物油	
14日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		857kcal 33.9g
	黒はんぺんのごまフライ	いわしはんぺん				パン粉・小麦粉	植物油 ごま	
	豚キムチ炒め	鶏卵		ピーマン・人参	玉葱・もやし・白菜	でん粉	ごま油	
	みそ汁	生揚げ・みそ		葉葱・人参	キャベツ	じゃがいも		
果物				果物				
17日(月)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		766kcal 28.2g
	豚肉の生姜焼き	豚肉		チンゲン菜 赤ピーマン	玉葱・エリンギ 古根・にんにく	でん粉	植物油	
	三島甘藷コロッケ(ソース)	豆乳				さつまいも 小麦粉・砂糖	植物油・ごま	
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		葉葱・人参	玉葱・しめじ			

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日(水)	うどん・牛乳		牛乳			うどん		792kcal 32.5g
	うどん汁	かまぼこ・油揚げ		葉葱・人参	玉葱・干し椎茸	砂糖		
	ミックスかりんとう	鶏肉			しめじ	さつまいも	植物油・ごま	
	果物	大豆	ちりめんじゃこ			でん粉・砂糖	アーモンド	
20日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		813kcal 28.7g
	太刀魚のから揚げ	太刀魚		小松菜・人参	古根	でん粉	植物油	
	ごま和え			人参・葉葱	キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう	里いも		
21日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		791kcal 31.7g
	マーボー豆腐丼	豆腐・豚肉・みそ		葉葱・人参	玉葱・筍・干し椎茸	でん粉・砂糖	植物油	
	海藻サラダ				にんにく・古根	砂糖	かき油	
	果物	ポークハム	わかめ	人参	キャベツ・ホールコーン缶	砂糖	ごま油	
24日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		815kcal 31.3g
	鯖のカレーあんかけ	さば			古根	でん粉・砂糖	植物油	
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		人参	グリーンピース・古根	じゃがいも・砂糖	植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	人参	白菜・大根・しめじ			
25日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		884kcal 31.2g
	ハンバーグ(お肉入り)	鶏肉・豚肉			玉葱	砂糖	植物油	
	フレンチサラダ	ハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油	
	秋味シチュー	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ	ホールコーン缶	さつまいも	バター	
26日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		866kcal 28.6g
	焼きししゃも		ししゃも					
	おひたし	鶏肉		小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・砂糖	植物油	
	じゃが芋のそぼろ煮			人参	玉葱・人参	砂糖		
27日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		752kcal 32.2g
	親子丼	鶏肉・かまぼこ		人参	玉葱・干し椎茸	砂糖		
	みそ汁	鶏卵		小松菜・人参	グリーンピース・筍			
	果物	豆腐・油揚げ			もやし・えのき茸			
28日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		857kcal 27.6g
	さんまの蒲焼き	さんま			古根	でん粉・砂糖	植物油	
	白滝の炒め物	豚肉		人参	白滝	小麦粉	ごま	
	里芋のみそ汁	みそ・油揚げ		さやいんげん	大根	砂糖・でん粉	ごま油	
31日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		798kcal 26.0g
	ホイコーロ	豚肉		ピーマン	キャベツ・根深葱	砂糖・でん粉	植物油	
	春雨スープ	豚肉		人参	にんにく・古根	春雨	かき油	
	かぼちゃ蒸しパン	鶏卵	わかめ 脱脂粉乳	人参	白菜	小麦粉・砂糖	ごま油	

【 お知らせ 】

◆ 今月の給食回数は、19回の予定です。

中郷西中学校：3日(月)・18日(火)・24日(月)は、給食がありません。

中郷中学校：18日(火)は、給食がありません。

南中学校：3日(月)・18日(火)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の林正俊さん、しめじ・エリンギは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さんの畑で栽培されたものです。



天候等の事情で、献立や使用食材が変更になる場合があります。

