



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	赤の肉になる	仲間のなる	黄の力になる	仲間のなる	緑の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (木)	親子丼(ご飯(麦))・牛乳 すまし汁 豆腐コリアン	鶏肉 かまぼこ 豆腐・豆乳	牛乳 脱脂粉乳	精白米・麦 ニアプリンの素 焼きそば		にんじん ごまつな 玉葱・たけのこ 干し椎茸・グリル・ス えのき巻	769Kcal 33.8g
2 (金)	【お月見献立】コーンピラフ(麦)・牛乳 月見スコッチエッグ・マッシュポテト 野菜スープ・お月見団子	鶏卵・ベーコン きな粉	牛乳 生クリーム わかめ	精白米・麦 じゃがいも 白玉粉	食物油 ごま	にんじん ごまつな 玉葱 キャベツ	769Kcal 25.0g
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ちくわの磯辺揚げ・ごま和え 豚汁・小女子佃煮	竹輪 鶏卵・豆腐 豚肉・みそ	牛乳 小女子佃煮 あおのり	精白米・麦・小麦粉 こんにゃく じゃがいも	食物油 ごま	ごまつな にんじん 葉ねぎ ごぼう	759Kcal 33.1g
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳 焼きしゃもち・じゃが芋のなまこ煮 みそ汁・のりの佃煮	豚肉 豆腐 みそ	牛乳・わかめ しゃもち のりの佃煮	精白米・麦 じゃがいも でん粉	食物油	にんじん ごまつな 玉葱 グリーンピース	741Kcal 28.8g
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鮭のチャンちゃん焼き・すまし汁 おじだし・くだもの	かまぼこ 豆腐 さけ・みそ	牛乳	精白米 麦	食物油	葉ねぎ ピーマン ごまつな ホールコーン(缶) 玉葱・しめじ キャベツ・くだもの	680Kcal 29.4g
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳 甘藷ロケット・きんぴら 肉団子のスープ	大豆 豚肉・鶏卵 鶏肉・シバー	牛乳 脱脂粉乳	精白米・小麦粉・麦 春雨・さつまいも わかめ・つぎこん	食物油 バター ごま	にんじん 葉ねぎ 玉葱・干し椎茸 ごぼう たけのこ	793Kcal 25.3g
14 (水)	カレーソース(ソフトめん)・牛乳 厚焼き卵・三色あえ くだもの	豚肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ソフトめん じゃがいも カレー粉	食物油	にんじん パセリ 玉葱・キャベツ きゅうり くだもの	891Kcal 32.5g
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さんまの蒲焼・おじだし みそ汁	さんま みそ 生揚げ	牛乳 かつお削り節 わかめ	精白米 麦・じゃがいも でん粉・小麦粉	食物油 ごま	ごまつな 葉ねぎ	793Kcal 27.7g
16 (金)	マーボトーフ丼(ご飯(麦))・牛乳 ハンバーグ くだもの	豚肉・鶏卵 鶏肉・みそ・豆腐 ポークラム	牛乳	精白米 麦・春雨 でん粉	食物油 ごま油	にんじん 葉ねぎ 玉葱・たけのこ・果物 レタス・くだもの 干し椎茸・きゅうり	838Kcal 32.1g
19 (月)	セルフドック(ロールパン)・牛乳 フランクフルト コンスープ	フランクフルト ポークラム 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	パン さつまいも 小麦粉	マヨネーズ バター ごま	にんじん パセリ きゅうり・玉葱 クリームコーン(缶) ホールコーン(缶)	808Kcal 30.1g
20 (火)	栗ご飯(麦)・牛乳 家常豆腐 わかめスープ・くだもの	豚肉 焼き豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	精白米 麦・でん粉 栗	食物油 ごま油 ごま	にんじん にら たけのこ・干し椎茸 根菜類・玉葱 くだもの	789Kcal 28.1g
21 (水)	肉丼(ご飯(麦))・牛乳 みそ汁 スイートポテト	豚肉・鶏卵 油揚げ みそ	牛乳 生クリーム	麦・さつまいも しめじ・精白米	食物油 ごま バター	ごまつな 葉ねぎ 玉葱・根菜類 たけのこ	825Kcal 28.5g
22 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳 味噌おでん(みそ)・卵のしょうゆ煮 ツナ和え物	鶏卵・まぐろ油漬 竹輪・さつまいも みそ・たら	牛乳・わかめ 昆布 チーズ	精白米・麦 さつまいも・でん粉 こんにゃく	ごま	ほうれんそう たけのこ・きゅうり キャベツ ホールコーン(缶)	734Kcal 28.0g
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のまねこ・野菜とじゃこの炒め物 みそ汁・かつお身すりかけ	鶏肉・油揚げ みそ・豆腐 竹輪	牛乳 ちりめん雑魚 かつお	精白米 麦	食物油 ごま	ごまつな たけのこ キャベツ	691Kcal 28.7g
26 (月)	食パン・牛乳・いちごジャム 秋味チュー・お好み豆 ナタデココのヨーグルト和え	鶏肉・大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	パン・いちごジャム さつまいも でん粉・小麦粉	食物油 バター	にんじん 玉葱・ほうれんそう グリル・ス・ナタデココ バナナ・もろこし	771Kcal 27.5g
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鱈の煮付け・五目豆 みそ汁・くだもの	鶏肉・大豆 鱈・竹輪 油揚げ・みそ	牛乳 昆布	精白米・麦 こんにゃく		にんじん 葉ねぎ ごぼう・グリーンピース はくさい くだもの	732Kcal 32.2g
28 (水)	五目ラーメン(中華めん)・牛乳 いかの中華炒め りんごケーキ	豚肉・焼き豚 かまぼこ いか・鶏卵	牛乳	中華めん お好みミックス粉 くるみ・でん粉	食物油 ごま油・バター マヨネーズ	にんじん 葉ねぎ・おがけ さけいりたん りんご(缶)	825Kcal 36.4g
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さけの塩焼き・うのたまり煮 けんちん汁・昆布の佃煮	さけ・油揚げ 鶏肉・豆腐 おから・みそ	牛乳 昆布佃煮	精白米・こんにゃく でん粉・じゃがいも 麦	食物油	にんじん 葉ねぎ ごまつな たけのこ	661Kcal 29.8g
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚のかりんこ和え・野菜のかりんこ和え かきたまみそ汁	大豆 まぐろ 鶏卵・豆腐・みそ	牛乳	精白米・麦 さつまいも でん粉	食物油 ごま油 落花生	ごまつな 葉ねぎ れんこん ごぼう 根菜類・キャベツ	784Kcal 33.6g

【お知らせ】

- ☆南中・・・13(火)は、給食なし。
16(金)、30(金)は、7組なし。
- ☆中郷中・・・22(木)、28(水)は、給食なし。
- ☆中郷西・・・2(金)、9(金)、28(水)は、給食なし。

《実りの秋 !! 果物を食べましょう。》

秋はりんごやぶどう、かきなどの果物がおいしい時期です。果物には、
ビタミン、ミネラル、食物繊維といった
栄養成分が多く含まれています。昔、果物は「水菓子」と呼ばれていました。
おやつなどに、果物をもっと食べましょう。

