

平成25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		
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		798kcal 31.8g	
	さばの香味焼き	さば		にら		ごま油・ごま			
	おひたし	かつお削り節		☆小松菜・人参	キャバツ				
	みそじゃがバター	みそ				じゃが芋	バター		
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう		里芋・こんにゃく		
	みかんミルクゼリー		ホイップクリーム		みかん(缶)				
2 (水)	親子丼(麦)・牛乳	かまぼこ	☆牛乳		筍缶	☆精白米・麦		878kcal 35.1g	
	みそ汁	鶏肉・鶏卵		人参	干し椎茸・玉葱・グリーンピース	じゃが芋			
	アーモンドフィッシュ	生揚げ・みそ		☆葉葱			アーモンド		
	フルーツゼリー		小魚		パイン(缶)・みかん(缶)	ゼリーの素			
3 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		758kcal 26.2g	
	さんまの蒲焼き	さんま				でん粉・小麦粉	食用油・ごま		
	からし和え			☆小松菜	キャバツ				
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜	☆しめじ				
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		903kcal 26.8g	
	ドライカレー	豚肉・大豆	粉チーズ	ピーマン・人参	玉葱		食用油		
	りんごサラダ				キャバツ・きゅうり・りんご		食用油		
	ミニトマト			☆ミニトマト	パイン缶・干しぶどう				
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		789kcal 23.1g	
	白花豆コロッケ	白花豆	脱脂粉乳			マヨネーズ・パン粉	食用油・バター		
	蒸しキャバツ(ソース)				キャバツ		ごま		
	うの花炒り煮	おから・油揚げ		☆葉葱・人参	干し椎茸		食用油		
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく	でん粉		
	昆布の佃煮		昆布						
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		720kcal 29.9g	
	焼きししゃも		ししゃも						
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	グリーンピース		食用油・ごま		
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ		☆小松菜	玉葱				
	ゆかりふりかけ				ゆかり				
	豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳・生クリーム			ココアプリンの素			
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		716kcal 31.3g	
	魚の西京焼き	鮭・みそ							
	ごま和え			☆小松菜	キャバツ		ごま		
	粉ふき芋					じゃが芋			
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		764kcal 33.3g	
	カラフル卵焼き	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン		マヨネーズ		
	(ソース)	ポークインナー	ちりめんじゃこ		グリーンピース		バター		
	三色和え	ポークハム		人参	キャバツ・きゅうり				
	すまし汁	豆腐		人参・☆葉葱	えのき茸	焼き麸			
	わかめしらすふりかけ		わかめ・しらす						
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		901kcal 28.5g	
	鶏肉のごまソースかけ	鶏肉				でん粉・小麦粉	食用油・ごま		
	おひたし	竹輪		☆小松菜・人参	キャバツ・ホウレンソウ(缶)				
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	大根	さつまいも			
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		828kcal 23.4g	
	焼き栗コロッケ					さつまいも・じゃが芋	栗・食用油		
	五目きんぴら	さつまあげ		人参・きゅうり・げん	ごぼう	でん粉・パン粉・小麦粉			
	肉団子スープ	鶏肉		☆小松菜	玉葱・☆しめじ	こんにゃく	食用油・ごま		
	ちりめん佃煮		かたくちいわし			でん粉・パン粉・はるさめ			
果物				果物					

☆ 県内産の食材

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	食	品	食	品	
16 (水)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳			ソフト麺		899kcal 31.9g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳	人参・トマト(缶)	玉葱・パセリ	小麦粉	バター	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	粉チーズ		玉葱・グリーンピース	じゃが芋	食物油	
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		813kcal 33.1g
	ハンバーグきのこソース	豚肉・豆腐・鶏卵	脱脂粉乳		玉葱・☆しめじ	パン粉・でん粉	食物油・ごま	
	おひたし	おから	ひじき	ほうれん草	キャベツ・ホーロー(缶)		バター	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱		じゃが芋		
	かつおふりかけ	かつお削り節	青のり				ごま	
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 32.1g
	青えんどう入りじゃこ	鶏卵	ちりめんじゃこ		グリルピース・ホーロー	小麦粉・でん粉	ごま・食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参・さやいんげん	筍缶・椎茸	でん粉	食物油	
	きのこの味噌汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	えのき茸・☆しめじ	里芋		
	梅干し				梅干し			
21 (月)	【ふるさと給食の日】							771kcal 25.6g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	三島じゃがとっと			☆小松菜		☆じゃが芋・でん粉	食物油	
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・☆しめじ・グリルピース	じゃが芋・でん粉	食物油	
	みそ汁	豆腐・みそ			なめこ・みつば			
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		842kcal 32.8g
	肉丼	豚肉		人参	玉葱・根深ねぎ・グリーンピース	しらたき	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	大根			
	りんごケーキ	鶏卵	ヨーグルト・☆牛乳		りんご(缶)	ホットケーキミックス	くるみ	
24 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		752kcal 27.8g
	味噌おでん	さつま揚げ・竹輪	昆布	人参	大根	里芋・こんにやく		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				でん粉		
	ツナの和え物	まぐろの油漬け			キャベツ・きゅうり			
	果物		のり		ホールコーン缶			
25 (金)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳		大根葉・京菜	☆精白米・麦		811kcal 25.8g
	ちくわの磯部揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			小麦粉	食物油	
	さつまもちと大豆のサラダ	ポークハム・大豆		人参	きゅうり	さつま芋	マヨネーズ	
	みそ汁	みそ・あさり	わかめ	☆小松菜	キャベツ			
	果物			果物				
28 (月)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・筍缶・☆干し椎茸	☆精白米・麦・でん粉	食物油	882kcal 34.8g
	パンサンスー(炒り卵)	鶏卵・ポークハム		人参	きゅうり・レタス	春雨	ごま油・食物油	
	果物			果物				
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		851kcal 31.0g
	二色丼(ツナそぼろ・いり卵)	油揚げ	ちりめんじゃこ	人参	☆干し椎茸・筍缶		食物油	
	ポテトスープ	鶏卵	まぐろの油漬け			じゃが芋		
	黒ごまブラウニー	ベーコン		人参・☆小松菜	玉葱	ホットケーキミックス	くるみ	
30 (水)	ごま入りパン・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		864kcal 36.0g
	ピーンズグラタン	白いんげんまめ	脱脂粉乳	☆小松菜	玉葱・ホーロー・☆しめじ	パン	ごま	
	キャベツのソテー	ポークウィンナー	☆牛乳・チーズ			小麦粉・マカロニ	バター・食物油	
	トマトと卵のスープ	ベーコン・鶏卵		人参	キャベツ		バター	
	はちみつ			人参・ほうれん草	玉葱	でん粉		
31 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		884kcal 31.4g
	魚のカリコ和え	さわら			れんこん・かぼちゃ	でん粉	食物油	
	甘酢あえ	大豆			ごぼう・根深ねぎ	ごま油		
	秋味シチュー	鶏肉	粉チーズ・☆牛乳	人参	キャベツ・ホーロー(缶)	ごま		
	ミニトマト		脱脂粉乳	☆ミニトマト	玉葱・☆しめじ	小麦粉・さつま芋	バター	

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食の予定です。
 ☆中西中…11日(金)、23日(水)がありません。
 ☆中郷中…1日(火)、17日(木)、23日(水)、
 24日(木)、25日(金)、31日(木)がありません。
 ☆南中…17日(木)、18日(金)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、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ミニトマトは小林道雄さん、葉葱は山田貴臣さんの畑で栽培されたものです。トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培し、加工されたものを使用しています。