



平成26年度9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 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		811kcal 25.8g
	夏野菜カレー (うずらの卵)	豚肉・うずらの卵	脱脂粉乳	かぼちゃ	なす・玉葱	☆じゃが芋	食物油	
	フレンチサラダ		チーズ	トマト・人参	グリーンピース	カレールウ		
	福神漬け ずいか				キャベツ・きゅうり レタス・ホルモン(缶)		食物油	
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		836kcal 28.4g
	麻婆なす丼	豚肉・鶏肉・みそ		☆葉葱	なす・玉葱・筍・干し椎茸	でん粉	食物油	
	ワンタンスープ	豚肉	☆わかめ	☆小松菜	キャベツ・もやし しめじ・玉葱	わんたんの皮	ごま油 食物油	
	アーモンドフィッシュ 牛乳寒天		小魚		パイン(缶)		アーモンド	
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		812kcal 30.7g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	☆じゃが芋		
	大豆の甘辛揚げ	大豆				しらたき・でん粉		
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜	えのき茸	でん粉	食物油	
	型抜きチーズ ぶどうゼリー		チーズ 寒天					
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		858kcal 28.6g
	チンジャオロース	豚肉		☆ピーマン	筍	☆じゃが芋・でん粉	食物油	
	おこげスープ(おこげ) 果物	かまぼこ	☆わかめ	☆小松菜・にら	玉葱・もやし 果物	おこげ	ごま油 ごま	
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		835kcal 32.6g
	魚と大豆のナッツ和え	さわか・大豆				でん粉	食物油 カシューナッツ	
	からし和え			☆小松菜	キャベツ			
	みそ汁 野菜ふりかけ 冷凍りんご	油揚げ・みそ	☆わかめ のり	☆葉葱 人参	大根 りんご		ごま	
8 (月)	【お月見献立】							767kcal 25.1g
	栗ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦・栗		
	さんまの塩焼き	さんま			大根			
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホルモン(缶)			
	みそ汁 お月見だんご	みそ		☆葉葱・かぼちゃ	玉葱・えのきだけ		上新粉	
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		749kcal 28.6g
	がんもの煮つけ	がんもどき						
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆小松菜	冬瓜			
	ちりめん佃煮		かたくちいわし					
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー			
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		770kcal 30.5g
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉・パン粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参	筍・椎茸・さやいんげん	でん粉	食物油	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ 湯葉		☆小松菜	えのき茸			
	昆布の佃煮 果物		昆布		果物			
11 (木)	さくらご飯・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		773kcal 31.8g
	ポテの卵焼き	鶏卵・えび	☆牛乳		玉葱	☆じゃが芋	食物油	
	ごま和え	鶏肉・ベーコン		☆小松菜	キャベツ		ごま	
	豚汁 果物	豆腐・豚肉・みそ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう 果物	☆じゃが芋・こんにゃく		
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		836kcal 30.0g
	さばのおろしかけ	さば			大根	小麦粉・でん粉	食物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	さやいんげん	食物油	食物油	
	みそ汁 のりふりかけ	みそ・油揚げ	☆わかめ のり	☆葉葱		☆じゃが芋		
	ホワイトゼリー		寒天・カルピス				ごま	

☆ 県内産の食材

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)	
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳 魚のマヨネーズ焼き 野菜ソテー みそ汁 お茶たまごふりかけ 夏みかんゼリー	☆牛乳 さわら みそ 鶏卵	☆小松菜・人参 ☆葉葱 煎茶	キャベツ・ホールコーン 玉葱 甘夏みかん(缶)	☆精白米・麦 パン粉 マヨネーズ バター 焼き麩 ごま ゼリーの素	775kcal 26.2g
17 (水)	中華麺・牛乳 チャーシュー麺 ポーク包子 海藻サラダ 果物	豚肉・みそ 豚肉 わかめ	人参 ☆葉葱	筍・玉葱・干し椎茸 キャベツ・玉葱・筍 キャベツ・ホールコーン(缶) 果物	中華麺 でん粉 食物油・かき油 ごま・ごま油 ごま油	824kcal 34.1g
18 (木)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 三島コロッケ 五目きんぴら すまし汁 わかめしらすふりかけ 果物	☆豚肉 さつま揚げ かまぼこ・豆腐 しらす干し わかめ	☆牛乳 人参 ☆小松菜	玉葱 ごぼう・さやいんげん えのきたけ 果物	☆精白米・麦 ☆じゃが芋 小麦粉・パン粉 こんにゃく 焼き麩 ごま	741kcal 24.8g
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のプレゼ 粉ふき芋 卵スープ 果物	鶏肉 鶏卵・ベーコン	☆牛乳 生クリーム パセリ ☆小松菜	玉葱・しめじ 玉葱・えのきたけ 果物	☆精白米・麦 小麦粉 ☆じゃが芋 でん粉 食物油	761kcal 26.6g
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚のあんかけ 切干大根の煮物 味噌けんちん汁 のりの佃煮	さば 油揚げ・さつま揚げ 鶏肉・豆腐・みそ のり	☆牛乳 人参 人参・☆葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 えのきたけ 切干大根・しめじ さやいんげん ごぼう・大根	☆精白米・麦 小麦粉・でん粉 食物油 こんにゃく じゃが芋	801kcal 31.1g
24 (水)	ご飯(麦)・牛乳 二色丼(ツナそぼろ・いり卵) ポテトスープ 黒ごまブラウニー	油揚げ 鶏卵 ベーコン 小豆 鶏卵	☆牛乳 ちりめんじゃこ まぐろ油漬け 人参・☆小松菜 玉葱	人参 ☆干し椎茸・筍 玉葱	☆精白米・麦 じゃが芋 ホットケーキミックス くるみ ごま・バター	920kcal 30.1g
25 (木)	丸パン・牛乳 拜礼とホーカボ・ゴボウソテー フレンチポテト りんごサラダ クラムチャウダー	鶏肉・豚肉 チーズ ☆牛乳 ☆牛乳	☆牛乳 人参・パセリ	玉葱 キャベツ・きゅうり 干しぶどう りんご・パイ(缶) 玉葱・ホールコーン クリームコーン(缶)	パン パン粉 ☆じゃが芋 小麦粉 食物油 バター	985kcal 33.7g
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉の照り煮 野菜昆布和え ラビオリスープ かつおふりかけ	鶏肉 えび・ほたて ラビオリ(豚肉) かつお削り節	☆牛乳 昆布 人参 人参・☆小松菜 トマトピューレ トマト(缶)	きゅうり・キャベツ セロリ・玉葱	☆精白米・麦 ラビオリ(小麦粉) ごま バター ごま	811kcal 34.9g
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ラザニア コーンポテト ミネストローネスープ 加工小魚	豚肉 ベーコン 小魚	☆牛乳 チーズ・生クリーム 人参 人参 トマト(缶)	玉葱・マッシュルーム ホールコーン(缶) 玉葱・いんげんまめ キャベツ・セロリ グリーンピース	☆精白米・麦 わんたんの皮 ☆じゃが芋 マカロニ 食物油 バター 食物油	848kcal 32.2g
30 (火)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼 じゃが芋の中華サラダ ごまプリン	いか・豚肉 ☆牛乳	人参 人参	キャベツ・玉葱・筍 もやし・グリーンピース 干し椎茸 ホールコーン(缶) キャベツ・きゅうり	☆精白米・麦 でん粉 食物油 かき油 ごま油 ☆じゃが芋 ごま油 食物油 プリン(素) ごま	853kcal 26.6g

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食の予定です。

- ☆南中…19日(金)・22日(月)はありません。
- ☆中郷中…29日(月)・30日(火)はありません。
- ☆中西中…26日(金)・29日(月)はありません。



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、じゃが芋と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。