



# 平成26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	食品群	食品群	食品群	
1 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		748kcal 24.8g
	ししゃものたつた揚げ		ししゃも			でん粉	食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	さやいんげん		食物油	
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参 ☆葉葱	ごぼう・大根	こんにゃく・里芋		
2 (木)	ゆかりふりかけ				ゆかり			857kcal 33.7g
	りんごゼリー		寒天		りんごジュース・りんご(缶)			
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	マーボトーフ	豚肉・みそ・豆腐		人参 ☆葉葱	玉葱・干し椎茸・筍(缶)	でん粉	食物油	
3 (金)	パンサンスー	ボークハム		人参	きゅうり・レタス	はるさめ	かき油 ごま油 食物油	788kcal 27.6g
	果物	鶏卵			果物			
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	さんまの蒲焼き	さんま		☆小松菜	キャベツ	でん粉・小麦粉	食物油・ごま	
6 (月)	からし和え			☆小松菜	えのきたけ			878kcal 34.9g
	みそ汁	豆腐・みそ		☆小松菜	煎茶		ごま	
	お茶たまごふりかけ	鶏卵						
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
7 (火)	親子丼	鶏肉・鶏卵		人参	筍(缶)・干し椎茸			900kcal 26.6g
	みそ汁	かまぼこ		☆葉葱	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				アーモンド		
	フルーツゼリー		小魚		パイ(缶)・みかん(缶)	ゼリーの素		
8 (水)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		808kcal 24.2g
	ドライカレー	大豆・豚肉	チーズ	人参・ピーマン ☆トマトソース	玉葱		食物油	
	りんごサラダ				りんご・パプリカ・きゅうり 干し豆腐・パイ(缶)		食物油	
	キャラメルポテト					さつまいも・アーモンド	食物油・バター	
9 (木)	ミニトマト		ミニトマト					706kcal 35.2g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	白花豆コロッケ	白花豆	脱脂粉乳			じゃが芋・パン粉	食物油・バター	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ		ごま	
10 (金)	卵の花炒り煮	おから・油揚げ		☆葉葱・人参	干し椎茸		食物油	908kcal 30.1g
	味噌けんちん汁	豆腐・鶏肉・みそ		☆小松菜・人参	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく		
	昆布の佃煮	昆布						
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
14 (火)	鮭のチャンチャン焼き	鮭・みそ		ピーマン・トマト	玉葱・しめじ・ホールコーン		バター	741kcal 28.3g
	おひたし		かつお削り節	☆小松菜	キャベツ			
	すまし汁	豆腐		人参	えのきたけ	焼き麩		
	のりふりかけ		のり	☆葉葱			ごま	
15 (水)	発酵乳飲料		発酵乳					894kcal 27.3g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ラザニア	豚肉	生クリーム	トマトピューレ	玉葱	わんたんの皮	食物油	
	コーンポテト		チーズ		マッシュルーム			
16 (木)	ミネストローネスープ	ベーコン		人参	ホールコーン(缶)	じゃが芋	バター	778kcal 33.0g
	ブルーベリーゼリー	白いんげん豆		トマト(缶)	玉葱・セロリ	マカロニ	食物油	
	わかめご飯・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		
	味噌おでん	さつま揚げ・竹輪	昆布	人参	大根	里芋・こんにゃく	でん粉	
16 (木)	卵のしょうゆ煮	鶏卵						778kcal 33.0g
	ツナの和え物	まぐろの油漬け			キャベツ・きゅうり			
	果物				ホールコーン(缶)			
	果物				果物			
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		778kcal 33.0g
	ピーズグラタン	白いんげん豆	脱脂粉乳	☆小松菜	玉葱・ホールコーン	小麦粉・マカロニ	バター	
	フレンチポテト	鶏肉	チーズ・☆牛乳		しめじ	食物油	食物油	
	オニオンスープ	ベーコン			玉葱・しめじ・パセリ	食物油	食物油	
16 (木)	果物				果物			778kcal 33.0g
	【ふるさと給食の日】							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま・ごま油	
16 (木)	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン(缶)			778kcal 33.0g
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	ごぼう・大根	こんにゃく・里芋		
	のりの佃煮		のり					
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー			

☆ 県内産の食材

日	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)
	献立	食品群	献立	食品群	献立	食品群	
17 (金)	菜飯(麦)・牛乳 ちくわの磯部揚げ さつまいもと大豆のサラダ みそ汁 果物	☆牛乳 青のり 大豆・ポークハム	人参 ☆小松菜	大根葉・京葉 きゅうり キャベツ 果物	☆精白米・麦 小麦粉 さつま芋	食物油 マヨネーズ	810kcal 26.2g
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚のカリコ口和え ゆかり和え 秋味シチュー ミニトマト ちりめん佃煮	☆牛乳 さわら・大豆 鶏肉 チーズ・☆牛乳 脱脂粉乳 かたくちいわし	人参 ☆ミニトマト	れんこん・かぼちゃ ごぼう・根菜ねぎ キャベツ・きゅうり 大根・ゆかり 玉葱・しめじ グリーンピース	☆精白米・麦 でん粉	食物油 ごま油 ごま バター 食物油	889kcal 32.1g
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のごまソースかけ 三色和え みそ汁 野菜ふりかけ 果物	鶏肉 ポークハム 油揚げ・みそ のり	人参 ☆菜菔 人参	トマトピューレ キャベツ・きゅうり 大根 果物	☆精白米・麦 でん粉・小麦粉 さつま芋	食物油・ごま ごま	828kcal 26.5g
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(きのこソース) ジャーマンポテト みそ汁 かつおふりかけ コーヒーゼリー	☆牛乳 豆腐・豚肉 おから・鶏卵 ウィンナー 油揚げ・みそ・豆腐 わかめ 青のり コービーミルク	ひじき 脱脂粉乳 チーズ ☆小松菜	玉葱・しめじ 玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦 パン粉・でん粉 じゃが芋	バター ごま・食物油 食物油 ごま ゼリーの素	876kcal 35.1g
27日から読書週間です。ジブリ作品の中に登場する料理をアレンジしました。							
27 (月)	紅の豚 ご飯(麦)・牛乳 ホテルアドリアーノの さけのクリームソース フィオのトマトスパゲッティ 野菜スープ 果物	☆牛乳 さけ 生クリーム ベーコン ウィンナー	人参・トマトピューレ ピーマン 人参 ☆小松菜	玉葱・ホールコーン マッシュルーム・グリーンピース 玉葱 玉葱・キャベツ・もやし 果物	☆精白米・麦 小麦粉 スパゲッティ	バター 食物油 食物油 食物油	729kcal 29.9g
28 (火)	となりのトトロ ご飯(麦)・牛乳 三島じゃがとっと サツキのお弁当 いわしの蒲焼き・梅干し 肉じゃが みそ汁 おばあちゃんのおはき	☆牛乳 魚のすり身 いわし 豚肉 油揚げ・みそ 小豆	☆小松菜 わかめ ☆小松菜	梅干し 玉葱・グリーンピース 大根	☆精白米・麦 ☆じゃが芋・でん粉 小麦粉・でん粉 じゃが芋・しらたき でん粉 もち米	食物油 食物油・ごま 食物油 ごま	818kcal 28.3g
29 (水)	嵐の上のボノボノ 中華麺・牛乳 ボノボノの五目ラーメン しらす入りしゅうまい 大福豆とじゃこのごま揚げ カリオストロの魔(ワインゼリー)	☆牛乳 豚肉・焼き豚 なると巻き ポークハム たらすすり身 大福豆 ちりめんじゃこ 寒天	人参 ☆小松菜	しなちく・玉葱・筍(缶) 干し椎茸・キャベツ もやし・根菜ねぎ 玉葱	中華麺 でん粉 ごま油 でん粉 食物油・ごま	812kcal 33.5g	
30 (木)	天空の城ラピュタ 食パン・牛乳 バズーの目玉焼き りんご エリンギソテー シータのミートボールシチュー はちみつ	☆牛乳 鶏卵 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	☆小松菜 人参 トマト(缶)	りんご エリンギ・キャベツ 玉葱 グリーンピース	食パン でん粉 小麦粉・でん粉 じゃが芋 はちみつ	バター・かき油 バター 食物油	805kcal 31.8g
31 (金)	魔女の宅急便 ご飯(麦)・牛乳 おばあちゃんのお 南瓜パイグラタン 野菜ソテー トマトと卵のスープ わかめしらすふりかけ	☆牛乳 生クリーム チーズ 豚肉 ベーコン・鶏卵 わかめ・しらす	トマトピューレ 人参 ☆小松菜・人参 人参・トマト ほうれん草	玉葱・かぼちゃ マッシュルーム キャベツ・ホールコーン 玉葱	☆精白米・麦 わたんたんの皮 でん粉 でん粉	食物油 バター	797kcal 29.9g

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食の予定です。

- ☆南中…23日(木)・24日(金)はありません。  
3日(金)は特別支援がありません。
- ☆中郷中…23日(木)・24日(金)はありません。
- ☆中西中…10日(金)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、菜菔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。

