



令和2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 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) | | |
|-------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------|----------------|
| 1 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 866kcal 33.5g | | |
| | 魚とカシューナッツのみそ和え | さむら・大豆 みそ | 人参 | グリーンピース じゃがいも でん粉・砂糖 | | | |
| | すまし汁 | 豆腐 | わかめ | ☆葉葱・人参 | | カシューナッツ | |
| | お月見団子 | きな粉 | | 玉葱・えのき茸 | | 白玉粉・砂糖 | |
| 2 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 751kcal 29.3g | | |
| | 小松菜豚丼 | 豚肉 | ☆小松菜・人参 | 玉葱・筍・しらたき | | でん粉・砂糖 | |
| | みそ汁 | 生揚げ・みそ | ☆葉葱・人参 | キャベツ | | 植物油 | |
| | 果物 | | | 果物 | | じゃがいも | |
| 5 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 774kcal 30.6g | | |
| | 青えんどう入りじゃこ天 | 鶏卵 | ちりめんじゃこ | 玉葱・グリーンピース ホールコーン | | ☆小麦粉 | |
| | 生揚げの五目煮 | 生揚げ・豚肉 みそ | 人参 | キャベツ・☆干し椎茸 筍 | | でん粉・砂糖 | |
| | みそ汁 | みそ | ☆小松菜・人参 | 玉葱・☆しめじ・もやし | | 植物油 | |
| 6 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | 砂糖 | ごま | 734kcal 31.5g | |
| さばのカレーチーズ焼き | さば | チーズ | | ☆精白米・麦 | | | |
| じゃがいものおぼろ煮 | 鶏肉 | | 人参 | グリーンピース | じゃがいも・砂糖 | | |
| ワンタンスープ | | わかめ | 人参 | 玉葱・キャベツ・根深葱 | 植物油 わんだんの皮 ごま油 | | |
| 7 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 853kcal 29.4g | | |
| | さけの唐揚げ | さけ | | | | でん粉・☆小麦粉・砂糖 | |
| | 三色和え | ポークハム | | 人参 | | キャベツ・きゅうり ホールコーン | 植物油・ごま 植物油 |
| | みそ汁 | 豆腐・油揚げ・みそ | ☆葉葱・人参 | 玉葱・キャベツ・根菜 | | もやし | じゃがいも |
| 8 (木) | 丸パン・牛乳 | ☆牛乳 | | | 丸パン | 868kcal 36.1g | |
| | ハンバーグ(ソース) | 鶏肉・豚肉 | | 玉葱 | パン粉・砂糖 | | |
| | 蒸しキャベツ | | | キャベツ | 植物油 | | |
| | パンキンシチュー | 鶏肉 | ☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳 | かぼちゃ・人参 | 玉葱・グリーンピース | | ☆小麦粉 バター |
| 9 (金) | 菜飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | 青菜 | | ☆精白米 | 760kcal 26.3g | |
| | がんもどきの煮付け | がんもどき | | | 砂糖 | | |
| | ごま和え | | | ☆小松菜・人参 | キャベツ | | 砂糖 |
| | かき玉汁 | 豆腐・鶏卵 | | ☆葉葱・人参 | 玉葱・えのき茸 | | でん粉 |
| 12 (月) | 牛乳かん(ブルーベリーソースがけ) | ☆牛乳・粉寒天 | | ブルーベリー | 砂糖 | | |
| 12 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 755kcal 30.1g | | |
| | 松風焼き(たれ) | 豆腐・鶏肉・鶏卵 | ☆牛乳 | 人参 | | 玉葱 | パン粉・でん粉 |
| | おから・みそ | | | | | 砂糖 | 植物油 |
| | 昆布和え | 昆布 | | ☆小松菜・人参 | | キャベツ・もやし | ごま |
| 13 (火) | 具たくさん汁 | みそ | ☆葉葱・人参 | ごぼう・大根 こんにゃく | じゃがいも | | |
| 13 (火) | わかめご飯(麦)・牛乳 | | ☆牛乳・わかめ | | ☆精白米 | 760kcal 30.0g | |
| | 大豆とひじきのチーズ焼き | 大豆・鶏肉 | ひじき・チーズ | 人参 | 玉葱 | | じゃがいも・砂糖 |
| | ハムと小松菜の炒め物 | ポークハム | | ☆小松菜・人参 | キャベツ・ホールコーン | | 植物油・バター |
| | ポテトスープ | 鶏肉 | | 人参 | 玉葱・白菜 | | 植物油 |
| | アーモンドフィッシュ | | 小魚 | | | | じゃがいも アーモンド |
| 14 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 864kcal 35.1g | | |
| | 豆腐のチリソース | 豆腐・豚肉・大豆 | | ☆葉葱・人参 | | 玉葱・☆干し椎茸・筍 | でん粉・砂糖 |
| | 手作り春巻き | 豚肉 | | ピーマン・人参 | | 筍・☆干し椎茸 もやし | 春巻きの皮・春雨 |
| | ゆかり和え | | | ゆかり | | キャベツ・きゅうり もやし | ☆小麦粉・でん粉 ごま |
| 15 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 835kcal 30.8g | | |
| | いわしのソース和え | いわし | | | | でん粉・パン粉・砂糖 | 植物油 |
| | 切り干し大根の煮物 | さつま揚げ・油揚げ | | 人参・さやいんげん | | 切り干し大根・☆干し椎茸 | 砂糖 |
| | かき卵みそ汁 | 豆腐・みそ・鶏卵 | | ☆小松菜・人参 | | 玉葱・☆しめじ | 植物油 |
| | 果物 | | | | | 果物 | |

☆ 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 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 793kcal 29.5g |
| | シーチキンカレー | まぐろ水煮 チーズ 脱脂粉乳 | 人参 玉葱・グリーンピース | じゃがいも・砂糖 バター 植物油 | |
| | うすらの卵 | うすらの卵 | | | |
| | りんごサラダ | | 人参 キャベツ・きゅうり ホールコーン缶・りんご | 砂糖 植物油 | |
| 19 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 803kcal 30.4g |
| | カラフル卵焼き(ソース) | ポークウィンナー 鶏肉・鶏卵 ちりめんじゃこ | 人参 玉葱・ホールコーン グリーンピース | バター マヨネーズ ごま・ごま油 | |
| | しらたきの炒め物 | 豚肉 油揚げ・みそ | 人参・さやいんげん ☆葉葱 玉葱 | 砂糖 さつまいも | |
| | みそ汁 | | | | |
| 21 (水) | うどん・牛乳 | ☆牛乳 | | うどん | 808kcal 30.4g |
| | カレーうどん | 豚肉・かまぼこ チーズ 脱脂粉乳 | 人参・☆葉葱 ☆トマトソース | バター | |
| | ビーンズサラダ | 大豆 | 人参 キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 | 砂糖 植物油 | |
| | 果物 | | 果物 | | |
| 22 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 808kcal 27.8g |
| | 焼きししゃも | ししゃも | | | |
| | わかめサラダ | かまぼこ わかめ | 人参 キャベツ・ホールコーン缶 | 砂糖 ごま油 | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 鶏肉 | さやいんげん 人参 玉葱・グリーンピース | じゃがいも・でん粉 砂糖 植物油 | |
| 23 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 779kcal 31.7g |
| | あじフライ(ソース) | あじ | | パン粉・砂糖 植物油・ごま | |
| | 含め煮 | 生揚げ・鶏肉 | 人参 筍缶・こんにゃく グリーンピース | じゃがいも・砂糖 | |
| | みそ汁 わかめふりかけ | 豆腐・みそ かつお節 わかめ・のり | ☆葉葱・人参 | 白菜・☆しめじ | |
| 26 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 801kcal 30.2g |
| | ピビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵) | 豚肉・鶏卵・みそ | ☆小松菜 人参 キャベツ・こんにゃく | 砂糖 植物油・ごま ごま油 | |
| | 春雨スープ | 豚肉 | 人参 白菜・えのき茸・もやし チンゲンツァイ 春雨 | ごま油 | |
| | レモンゼリー | | レモン果汁 | 砂糖 | |
| 27 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 819kcal 33.6g |
| | さけのパン粉焼き | さけ | | パン粉 マヨネーズ | |
| | フレンチサラダ | | 人参 キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 | 砂糖 植物油 | |
| | クリームスープ のりふりかけ | ベーコン かつお節 のり | 人参 玉葱・☆しめじ | じゃがいも バター 植物油 ☆小麦粉 | |
| 28 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 785kcal 28.0g |
| | チキンカツ | 鶏肉・鶏卵・みそ | | ☆小麦粉・パン粉・砂糖 植物油 | |
| | おひたし | | ☆小松菜 人参 キャベツ・ホールコーン缶 | ☆小麦粉・パン粉・砂糖 植物油 | |
| | けんちん汁 | 豆腐 | ☆葉葱・人参 ごぼう・大根 こんにゃく | 里いも ごま油 | |
| 29 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 758kcal 33.4g |
| | 塩さば | さば | | | |
| | 豚肉と春雨の炒め物 | 豚肉 | ☆小松菜・人参 玉葱・キャベツ・春雨 ☆干し椎茸 | 砂糖 植物油 | |
| | みそ汁 豆乳ココアプリン | 油揚げ・みそ 豆乳 | ☆葉葱・人参 | 大根 里いも ココアプリンの素 | |
| 30 (金) | 【ふるさと給食の日】 | | | | 883kcal 28.0g |
| | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | |
| | 元気丼 | 豚肉・鶏卵 | ☆小松菜・人参 | 玉葱・ごぼう・大根 砂糖 植物油 | |
| | 三島甘藷コロッケ(ソース) | | 人参 キャベツ | ☆さつまいも・砂糖 植物油・ごま | |

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆今月の給食回数は、21回の予定です。
 中郷西中学校：5日(月)・14日(水)・15(木)・20日(火)・26日(月)は、給食がありません。
 中郷中学校：12日(月)・13日(火)・14日(水)・20(火)は、給食がありません。
 南中学校：5日(月)・6日(火)は、2年生の給食がありません。
 15日(木)は、1年生と特支1年生の給食がありません。
 20日(火)は、給食がありません。
 29日(木)は、1年生と特支の給食がありません。



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。
 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されたトマトを加工したものを使用しています。

