



令和2年度3月中学校給食予定献立表

三島市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 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		783kcal 31.6g
	ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖・でん粉		
	エリンギと豚肉の炒め物	豚肉		チンゲンツァイ 人参・赤ピーマン	☆エリンギ	でん粉	植物油	
	いも団子汁	油揚げ		人参	☆しめじ・☆大根 ごぼう・☆白菜・根深葱			
	いよかんゼリー				いよかん果汁	砂糖		
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		809kcal 33.8g
	味噌カツ(味噌だれ)	豚肉・鶏卵・みそ				パン粉・砂糖	植物油・ごま	
	ごま酢和え			☆小松菜・人参	☆キャベツ	砂糖	ごま	
	すまし汁	豆腐	わかめ	人参・☆葉葱	玉葱・えのき茸			
	雑あられ					雑あられ		
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		861kcal 32.2g
	ししゃもの香味揚げ					☆小麦粉	植物油	
	カニ入りサラダ	カニ		人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		マヨネーズ ごま	
	大根のそぼろ煮	豚肉		人参	☆大根・☆干し椎茸 グリーンピース	里いも・砂糖		
	型抜きチーズ		チーズ			でん粉		
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		814kcal 35.5g
	さけのキャロット焼き	さけ		人参ペースト		パン粉	マヨネーズ	
	キャベツのソテー			ピーマン・人参	☆キャベツ		バター	
	クリームスープ	ベーコン	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱・☆しめじ	じゃがいも	バター 植物油	
	レモンゼリー				レモン果汁	砂糖		
のりふりかけ		のり				ごま		
5 (金)	【ふるさと給食の日】							891kcal 28.0g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	元気丼	牛肉・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)	豆乳				☆さつまいも 小麦粉・砂糖	植物油・ごま	
	蒸しキャベツ			人参	☆キャベツ			
ミニトマト	JA三島函南農協から無償でいただきます		☆ミニトマト					
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		882kcal 36.1g
	厚揚げ麻婆丼	厚揚げ・豚肉 大豆・みそ		人参	玉葱・筍缶・根深葱 ☆干し椎茸	でん粉・砂糖	ごま油	
	ナムル			☆ほうれん草 人参	もやし	砂糖	ごま油・ごま	
	果物				果物			
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		835kcal 31.4g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	☆玉葱・筍缶	じゃがいも	植物油	
	わかめと卵のスープ	豆腐・鶏卵	わかめ	人参・☆葉葱	☆しめじ	でん粉・砂糖	ごま油	
	ミルクプリン いちごソースがけ		☆牛乳・粉寒天		いちご・レモン果汁	砂糖		

☆ 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)
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		774kcal 34.0g
	さばの煮付け	さば				砂糖		
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉		☆小松菜・人参	玉葱・☆干し椎茸 ☆キャベツ	春雨・砂糖	ごま油	
	みそ汁	生揚げ・みそ		人参・☆葉葱	☆しめじ		じゃがいも	
	果物				果物			
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		837kcal 35.5g
	さけとカシューナッツの揚げ煮	さけ・大豆		人参	グリーンピース	でん粉・砂糖	植物油 カシューナッツ	
	ごま和え			☆ほうれん草 人参	☆キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ		人参・☆葉葱	☆しめじ・もやし		じゃがいも	
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		839kcal 30.6g
	手作りメンチカツ(ソース)	豚肉・鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱	パン粉・☆小麦粉 砂糖	植物油 ごま	
	わかめサラダ		わかめ	赤ピーマン	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶			
	みそ汁	油揚げ・みそ		人参・☆葉葱	☆しめじ・☆大根・☆白菜			
15 (月)	食パン・牛乳		☆牛乳			食パン		857kcal 30.3g
	ビーンズグラタン	白いんげん豆 ポークウィンナー	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳		玉葱・ホールコーン マッシュルーム	マカロニ・☆小麦粉 砂糖	バター	
	大根スープ	ベーコン		人参・パセリ	☆白菜・☆大根・玉葱 セロリ		オリーブ油	
	ジュレ和え				黄桃缶・みかん缶 パイン缶・アセロラ果汁 りんご果汁			
	いちごジャム						いちごジャム	
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		880kcal 32.5g
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	植物油 バター	
	うすらの卵	うすらの卵						
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油	
17 (水)	赤飯・牛乳		☆牛乳			赤飯		892kcal 35.5g
	◇ミックスフライ◇ (とんカツ・エビフライ・ソース)	エビ・豚肉・鶏卵				小麦粉・パン粉 砂糖	植物油 ごま	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・枝豆	じゃがいも	植物油	
	すまし汁 お祝いケーキ	豆腐 卵・乳製品	わかめ	人参・三つ葉	玉葱 いちごピューレ		小麦粉・砂糖	

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

- ◆ 今月の給食回数は、13回の予定です。
 中郷西中学校：3日(水)・4日(木)・10日(水)・12日(金)は、3年生の給食がありません。
 中郷中学校：3日(水)・4日(木)・11日(木)・12日(金)は、給食がありません。
 南中学校：3日(水)・4日(木)・11日(木)・12日(金)は、3年生の給食がありません。
 10日(水)は、3年生と特支3年生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、キャベツと大根は杉山久雄さん、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、白菜は三ツ谷地区の高橋博幸さん、葉葱とほうれん草は小沢地区の山田貴臣さんの畑で栽培されたものです。

