



令和2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 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	794kcal 27.8g
	タコライス	豚肉	人参・ピーマン	砂糖・でん粉	
	ラビオリのスープ	豚肉	人参	小麦粉	
	シークワサーゼリー			植物油 ごま油	
2 (水)	うどん・牛乳	☆牛乳		うどん	781kcal 28.2g
	うどん汁	かまぼこ・油揚げ	☆葉葱・人参	でん粉・砂糖	
	大豆とカシューナッツの唐揚げ	大豆		☆しめじ	
	夏みかんゼリー			じゃがいも・でん粉	
3 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	788kcal 31.8g
	さけのマヨネーズ焼き	さけ		パン粉	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	人参	マヨネーズ	
	みそ汁	油揚げ・みそ	小松菜	じゃがいも・砂糖	
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	748kcal 28.3g
	鶏の塩唐揚げ	鶏肉		でん粉	
	ナムル		小松菜・人参	植物油	
	わかめスープ	かまぼこ	☆葉葱・人参	砂糖	
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	816kcal 34.6g
	魚のレモンじょうゆ和え	さわら・大豆	人参	でん粉・砂糖	
	キャベツのおかか和え	かつお削り節	人参	カシューナッツ	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	☆葉葱	植物油	
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	871kcal 28.3g
	なす入りカレー	豚肉	人参	じゃがいも・砂糖	
	ビーンズサラダ	大豆	人参	植物油	
	果物			玉葱・なす	
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	832kcal 32.2g
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・みそ	人参・☆葉葱	でん粉・砂糖	
	じゃがいものサラダ		人参	植物油	
	果物			☆干し椎茸	
10 (木)	黒糖パン・牛乳	☆牛乳		パン・黒糖	725kcal 28.2g
	チリコンカン	豚肉・大豆	人参	じゃがいも	
	ヘルシーサラダ		人参	植物油	
				砂糖	
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	735kcal 28.2g
	黒はんぺんごまフライ	いわしはんぺん		☆小麦粉・パン粉	
	豚キムチ炒め	鶏卵	ピーマン・人参	植物油	
	わかめと卵のスープ	豆腐・鶏卵	人参	ごま	
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	840kcal 26.7g
	ハヤシライス	豚肉	人参	じゃがいも	
	ツナ和え	まぐろの油漬け	人参	☆小麦粉	
	果物			植物油	

☆ 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)
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	749kcal 28.1g
	あじフライ(ソース)	あじ		パン粉・砂糖 植物油・ごま	
	ピーマンのピリ辛炒め	豚肉・みそ	ピーマン・人参	筍缶・もやし	
	みそ汁	油揚げ・みそ	小松菜	玉葱	
	のりふりかけ	かつお節	のり		
16 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳	☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	739kcal 29.9g
	ジャーチャンドーフ	豚肉・豆腐	人参	玉葱・☆干し椎茸	
	中華コーンスープ	さつま揚げ	☆小松菜	筍缶 玉葱・クリームコーン缶 ホールコーン・えのき茸	
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	760kcal 29.8g
	ハンバーグ(しめじソース)	鶏肉・豚肉		砂糖・パン粉 植物油	
	ポテトサラダ	まぐろ水煮	人参	玉葱・しめじ	
	もずくと卵のスープ	豆腐・鶏卵	☆葉葱	玉葱・きゅうり ホールコーン缶 ☆玉葱・えのき茸	
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	762kcal 31.0g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鶏卵		☆小麦粉 植物油	
	おひたし	かつお削り節	小松菜・人参	キャベツ	
	カレー肉じゃが	豚肉	人参	玉葱・グリーンピース しらたき	
23 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	800kcal 35.2g
	二色丼 (ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろの油揚げ	ちりめんじゃこ	砂糖 植物油	
	みそ汁	鶏卵・まぐろの水煮	人参	筍缶・☆干し椎茸 グリーンピース	
	りんごケーキ	豆腐・油揚げ・みそ	☆葉葱・人参	もやし・えのき茸	
		鶏卵	☆牛乳 ヨーグルト	りんご缶	
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	767kcal 31.6g
	八宝菜	豚肉・いか	人参	玉葱・筍缶・もやし	
	大豆とジャコのごま揚げ	かまぼこ	チンゲンツァイ	キャベツ・☆干し椎茸	
	果物	大豆		果物	
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	769kcal 25.9g
	ししゃもの章田揚げ	ししゃも		☆小麦粉 植物油	
	きゅうりともやしのサラダ		人参	きゅうり・もやし	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	かぼちゃ・人参	玉葱	
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	783kcal 32.6g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	人参	玉葱	
	ひじきの炒め煮	ポークウィンナー	人参・さやいんげん	☆干し椎茸	
	豚汁	大豆・さつま揚げ	人参	ごぼう・大根・こんにゃく	
29 (火)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	790kcal 30.0g
	さばのカレーあんかけ	さば		でん粉・砂糖 植物油	
	しらたきの炒め物	豚肉	人参・さやいんげん	しらたき	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆葉葱・人参	玉葱	
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	795cal 36.0g
	親子丼	鶏肉・かまぼこ	人参	砂糖	
	みそ汁	鶏卵	小松菜・人参	玉葱・☆干し椎茸 グリーンピース・筍缶	
	加工小魚	豆腐・油揚げ・みそ		じゃがいも	

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。
中郷中学校：7日(月)・23日(水)は、給食がありません。
南中学校：25日(金)・28日(月)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用しているしめじは、三島市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。

