



平成29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	食品群	食品群	食品群	
1 (金)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・グリーンピース	精白米・麦 じゃがいも・カレールウ	食物油	844kcal 25.6g
	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	食物油	
	福神漬け				福神漬け			
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
4 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		842kcal 29.3g
	さばのおろしかけ (大根おろし)	さば			大根	☆小麦粉・でん粉 砂糖	食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	ごま・食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃがいも		
	りんごゼリー		粉寒天		りんご缶・りんごジュース	砂糖		
5 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		806kcal 31.7g
	鶏のから揚げ	鶏肉				でん粉・☆小麦粉	食物油	
	ツナの和え物	まぐろの油漬け			きゅうり・キャベツ ホールコーン缶	砂糖		
	貝だくさんみそ汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも こんにゃく		
6 (水)	食パン・牛乳		☆牛乳			食パン		793kcal 32.7g
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参 ☆トマトソース	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖 ☆小麦粉	食物油 バター	
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	こんにゃく・砂糖	ごま油	
	メイプルジャム 加工小魚		小魚			砂糖	ごま	
7 (木)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・☆葉葱 ピーマン	玉葱・もやし 白菜キムチ	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 ごま油	768kcal 27.1g
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	食物油	
	みかんゼリー				みかん缶	ゼリーの素		
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		770kcal 28.9g
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根深葱	でん粉・砂糖	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		人参	筍缶・グリーンピース ☆干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
	みそ汁 のりふりかけ	油揚げ・みそ	わかめ のり	☆小松菜	大根・キャベツ・☆しめじ		ごま	
11 (月)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	キャベツ・玉葱・筍缶 もやし・グリーンピース ☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 ごま油 かき油	820kcal 28.1g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン缶・きゅうり キャベツ	じゃがいも 砂糖	ごま油 食物油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆生クリーム 脱脂粉乳			ココアプリンの素		
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		817kcal 33.8g
	魚のマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	野菜ソテー	ベーコン		☆小松菜・人参 ☆葉葱・人参	キャベツ・ホールコーン 大根・ごぼう	じゃがいも こんにゃく	バター	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ						
13 (水)	型抜きチーズ		チーズ					843kcal 31.0g
	ジャージャーめん・牛乳 (中華めん)	豚肉・鶏肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	筍缶・玉葱・☆干し椎茸	中華めん・でん粉 砂糖	ごま・ごま油 食物油・かき油	
	揚げぎょうざ	鶏肉		葉葱・にら	キャベツ	小麦粉	食物油	
	海藻サラダ 果物		わかめ	人参	キャベツ・ホールコーン缶 果物	砂糖	ごま油	
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		729kcal 19.6g
	三島甘藷コロッケ	豚肉・豆乳			玉葱	☆さつまいも・パン粉 小麦粉・でん粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖	ごま	
	切り昆布のピリ辛煮 みそ汁	竹輪 豆腐・油揚げ・みそ	糸昆布 わかめ	人参 ☆葉葱	☆干し椎茸 玉葱		ごま油・ごま	

☆ 県内産の食材

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	
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		724kcal 26.3g
	さんまの塩焼き(大根おろし)	さんま			大根			
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン			
	みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		☆葉葱・かぼちゃ	玉葱・えのき茸			
	お茶卵ふりかけ	鶏卵・まぐろ	のり・脱脂粉乳	せん茶・人参		でん粉	ごま	
	果物				果物			
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		880kcal 36.9g
	ハンバーグ (きのこソース)	豚肉・おから 豆腐・鶏卵	脱脂粉乳 ひじき		☆玉葱・☆しめじ	パン粉・でん粉 砂糖	バター・ごま 食物油	
	コーンポテト				ホールコーン	じゃがいも	バター	
	野菜スープ	ベーコン		人参	玉葱・キャベツ			
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳			ミルクプリンの素		
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		814kcal 32.0g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		人参	グリーンピース	でん粉・砂糖	カシューナッツ 食物油	
	からし和え みそ汁			☆小松菜・人参	キャベツ			
21 (木)	麻婆なす丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱	なす・筍・玉葱 ☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油	805kcal 30.6g
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	☆小松菜	玉葱・キャベツ・もやし ☆しめじ	ワンタンの皮	食物油 ごま油	
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド・ごま	
22 (金)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		732kcal 31.0g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉 しらたき・砂糖		
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根		ごま	
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜	玉葱・えのき茸			
	納豆	☆大豆						
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		834kcal 27.3g
	鶏肉のプレザー 粉ふきいも	鶏肉	☆生クリーム	パセリ	玉葱・☆しめじ	☆小麦粉・砂糖	バター	
	コーンスープ		☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	☆小松菜 人参	玉葱・ホールコーン クリームコーン	☆小麦粉	食物油 バター	
	果物				果物			
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		746kcal 26.0g
	がんもの煮付け	がんもどき				砂糖		
	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・砂糖	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	とうがん	じゃがいも		
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト					
27 (水)	二色丼(麦)・牛乳 (ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろの油漬	☆牛乳	人参	筍・☆干し椎茸 グリーンピース	☆精白米・麦・砂糖		838kcal 32.9g
	みそ汁	鶏卵・まぐろの水煮	ちりめんじゃこ					
	キャロット蒸しパン	豆腐・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱・えのき茸・もやし			
		鶏卵	☆牛乳	人参ペースト	みかん果汁	ホットケーキ粉・砂糖	バター	
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 28.1g
	厚焼きたまご	☆鶏卵						
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	食物油	
	豆腐と青菜のスープ	豆腐・ベーコン		☆小松菜 人参	☆しめじ	でん粉		
かつおふりかけ	かつお					ごま		
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		870kcal 33.2g
	いかのから揚げ	いか		人参	ごぼう	でん粉	食物油	
	五目さんぴら	さつま揚げ		☆小松菜 さやいんげん		こんにゃく・砂糖	食物油 ごま	
	みそ汁 牛乳かん	生揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱	じゃがいも 砂糖		

☆ 県内産の食材

【お知らせ】

- ◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。
- 中郷西中学校：25日(月)、29日(金)は、給食がありません。
- 中郷中学校：19日(火)は、給食がありません。
- 南中学校：19日(火)、27日(水)は、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。