




# 平成30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	
3 (月)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	精白米・麦 じゃがいも・カレールフ	食物油	864kcal 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				パイナップル缶・みかん缶	ゼリーの素		
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		845kcal 31.3g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	チーズ 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	
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	生わかめ	☆葉葱	玉葱	焼き豆腐		
	果物				果物			
5 (水)	ジャージャーめん・牛乳 (中華めん)	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	790kcal 31.1g
	しゅうまい	豚肉・ホタテエキス			玉葱	小麦粉・でん粉		
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ・ホールコーン缶	砂糖	ごま油	
	果物				果物			
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		768kcal 29.2g
	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		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	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	大根・キャベツ			
	のりふりかけ		のり				ごま	
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		833kcal 28.5g
	ハンバーグ(ソース)	鶏肉・豚肉			玉葱	砂糖・パン粉	食物油	
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・ホールコーン缶 きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま油	
	パンブキンシチュー	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ	玉葱・グリーンピース	☆小麦粉	食物油 バター	
レモンゼリー				レモン	砂糖			
10 (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	805kcal 27.2g
	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		
11 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		859kcal 32.3g
	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	
	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃがいも		
	みかんゼリー				みかん	砂糖		
12 (水)	揚げパン・牛乳	きな粉	☆牛乳			パン・砂糖	食物油	826kcal 28.3g
	ポトフ	鶏肉 ポークウィンナー		人参	玉葱・セロリー キャベツ	じゃがいも		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		パイナップル缶・もも缶 みかん缶・りんご			
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		865kcal 34.0g
	厚焼きたまご	☆鶏卵				砂糖		
	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・でん粉	食物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	なす	でん粉		
納豆	☆大豆							

☆ 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	
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		842kcal 32.1g
	さげのからしマヨネーズ焼き	さげ				パン粉	マヨネーズ	
	野菜サラダ				キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	ごま油	
	クリームスープ	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱	じゃがいも	バター 食物油	
	ももゼリー				もも	砂糖		
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		782kcal 28.1g
	黒はんぺんのごまフライ	いわし・鶏卵				パン粉・☆小麦粉	食物油・ごま	
	豚キムチ炒め	豚肉		ピーマン・人参	玉葱・白菜キムチ キャベツ		ごま油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜・☆葉葱	えのき茸	じゃがいも		
	のりの佃煮		のり			砂糖		
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		797kcal 32.5g
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ				マヨネーズ	
	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			
	野菜スープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱	じゃがいも	食物油	
	果物				果物			
20 (木)	麻婆なす丼(麦)・牛乳	鶏肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱	なす・筍缶・玉葱	☆精白米・麦	食物油	818kcal 28.8g
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	☆小松菜	玉葱・キャベツ・もやし えのき茸	でん粉・砂糖	食物油 ごま油	
	発酵乳		発酵乳					
21 (金)	【ふるさと給食の日】							795kcal 25.6g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	鶏のから揚げ	鶏肉				でん粉・☆小麦粉	食物油	
	からし和え			☆小松菜	キャベツ			
	貝だくさん汁	豆腐・みそ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも こんにゃく		
お月見団子					上新粉・大麦粉・砂糖			
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 28.0g
	手作り三島コロッケ	豚肉・鶏卵			玉葱	じゃがいも・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	☆小麦粉	バター	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	糸昆布	人参	☆干し椎茸	砂糖	ごま	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱		ごま油・ごま	
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		779kcal 28.3g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	ひじき・チーズ	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油・バター	
	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		バター	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱・しめじ			
	みかんゼリー				みかん缶	ゼリーの素		
27 (木)	二色丼(麦)・牛乳	まぐろの油漬け	☆牛乳	人参	筍缶・☆干し椎茸	☆精白米・麦・砂糖	食物油	875kcal 34.7g
	(ツナそぼろ・炒り卵)	鶏卵・まぐろの水煮	ちりめんじゃこ		グリーンピース			
	ポテトスープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱	じゃがいも		
キャロット蒸しパン	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 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		737kcal 26.9g
	鶏のごまソースかけ	鶏肉				砂糖	ごま	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃがいも		
りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、18回の予定です。

中郷西中学校：25日(火)は、給食がありません。

中郷中学校：18日(火)、26日(水)は、給食がありません。

南中学校：25日(火)、27日(木)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、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。