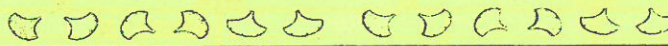




平成30年度10月中学校給食予定献立表



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		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 (月)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・鶏肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・筍缶・☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 かき油	870kcal 31.5g
	じゃがいも中華サラダ			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	
	果物				果物			
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		708kcal 25.7g
	さんまの塩焼き(大根おろし) おひたし	さんま			大根			
	みそ汁	豆腐・油揚げ		☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	かつおぶりかけ	かつお		☆葉葱	玉葱	さつまいも 砂糖	ごま	
3 (水)	食パン・牛乳		☆牛乳			食パン		894kcal 33.3g
	じゃがいもと ウィンナーのトマト煮	豚肉 ポークウィンナー		トマト缶・人参 ☆トマトソース	玉葱・グリーンピース	じゃがいも ☆小麦粉・砂糖	バター 食物油	
	ビーンズサラダ	大豆	チーズ	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	メイプルジャム					水あめ・メイプルシロップ		
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 32.3g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・豚肉 ポークウィンナー	チーズ	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	
	豚汁	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		
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		762kcal 31.4g
	鮭のキャロット焼き ミックスかりんとう	さけ ☆大豆	ちりめんじゃこ	人参ペースト		パン粉・砂糖 さつまいも・でん粉 砂糖	マヨネーズ アーモンド 食物油・ごま	
	すまし汁	豆腐		☆葉葱	大根・えのき茸	焼きふ		
	野菜ぶりかけ	かつお		京菜・かぼちゃ		砂糖	食物油	
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		745kcal 28.1g
	ジャーチャンドーフ	豚肉・豆腐		人参	玉葱・筍缶・☆干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
	中華コーンスープ	鶏卵・ベーコン		☆小松菜	えのき茸・ホールコーン 玉葱・クリームコーン缶	でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
10 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		892kcal 32.3g
	ミートソース	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	トマト缶・人参	玉葱	☆小麦粉・砂糖	バター 食物油	
	ジャーマンポテト ブルーベリーゼリー	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース ブルーベリー	じゃがいも 砂糖	食物油	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
11 (木)	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		747kcal 32.1g
	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	鶏卵・豆腐・みそ		☆小松菜・人参	玉葱・えのき茸			
	納豆		☆大豆					
12 (金)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・☆葉葱	玉葱・もやし ☆白菜キムチ	☆精白米・麦	食物油 ごま油	818kcal 27.6g
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	食物油	
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		796kcal 21.7g
	ツナコロッケ	まぐろ油揚げ	脱脂粉乳		玉葱	じゃがいも・小麦粉	食物油 マヨネーズ	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖	ごま	
	うの花炒り煮	おから・油揚げ		人参・☆葉葱	☆干し椎茸	砂糖	食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱・大根			
果物				果物				
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		829kcal 30.0g
	いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉・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・☆干し椎茸	砂糖	ごま・食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜・☆葉葱	玉葱	じゃがいも		

☆ 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	
18 (木)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		752kcal 26.8g
	ドライカレー	鶏肉・大豆	チーズ	ピーマン・人参	玉葱		食物油	
	ヘルシーサラダ			☆トマトソース				
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		780kcal 32.0g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま・ごま油	
	含め煮	生揚げ・鶏肉		人参	筍缶・グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	みそ汁	みそ	わかめ	葉葱	玉葱	こんにゃく		
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		731kcal 32.4g
	鶏の照り焼き	鶏肉						
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	具だくさん汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく		
23 (火)	【ふるさと給食の日】							875kcal 31.9g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	魚のオーロラソース	さわら		☆トマトソース	玉葱	でん粉・砂糖	食物油	
	おひたし			人参	キャベツ・ホールコーン缶			
24 (水)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・かまぼこ	☆牛乳	人参	筍缶・玉葱・☆干し椎茸	☆精白米・麦		801kcal 34.2g
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	大根	じゃがいも		
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム			ミルクプリンの素		
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		799kcal 21.9g
	春巻き	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉葱・筍・椎茸	春雨・小麦粉・砂糖	食物油	
	エリンギのソテー			人参	玉葱・キャベツ・エリンギ	でん粉	バター・かき油	
	豆腐と青菜のスープ	豆腐・ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱	でん粉		
26 (金)	りんごケーキ	鶏卵	☆牛乳 ヨーグルト		りんご缶	ホットケーキ粉		782kcal 28.4g
	焼きししゃも	ししゃも						
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	グリーンピース	じゃがいも・でん粉	食物油	
29 (月)	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ	砂糖		755kcal 39.1g
	のりの佃煮		のり					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ビーンズグラタン	白いんげん豆	☆牛乳		玉葱・しめじ	マカロニ・☆小麦粉	食物油	
30 (火)	キャベツのソテー	鶏肉	チーズ		ホールコーン	砂糖	バター	836kcal 28.0g
	野菜スープ	肉団子		人参・ピーマン	キャベツ			
				☆小松菜・人参	玉葱・白菜		食物油	
31 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		829kcal 28.5g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・鶏卵	青のり			☆小麦粉	食物油	
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆・ポークハム		人参	きゅうり	さつまいも	マヨネーズ	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ			
31 (水)	レモンゼリー				レモン	砂糖		829kcal 28.5g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ハロウィンハンバーグ	鶏肉・豚肉			玉葱	砂糖	食物油	
31 (水)	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	食物油	829kcal 28.5g
	パンプキンシチュー	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	

【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：4日(木)・16日(火)・29日(月)は、給食がありません。
- 中郷中学校：16日(火)は、給食がありません。
- 南中学校：16日(火)、17日(水)は、給食がありません。
- 18日(木)は、特支の給食がありません。
- 25日(木)は、1年生と2年生の給食がありません。
- 26日(金)は、2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、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、三島ときめぎ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。

