# 令和元年度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） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2（月） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 828kcal<br>22.7g |
| | 夏野菜カレー | 豚肉 | 脱脂粉乳<br>チーズ | かぼちゃ<br>トマト・人参 | 玉葱・グリンピース | ☆じゃがいも<br>カレールウ | 植物油 | |
| | フレンチサラダ | | | 人参 | キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン缶 | 砂糖 | 植物油 | |
| | 福神漬け | | | | 福神漬け | | | |
| | 果物 | | | | 果物 | | | |
| 3（火） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 813kcal<br>27.9g |
| | ししゃもの南蛮漬け（南蛮だれ） | | ししゃも | | 根深葱 | 砂糖・でん粉 | 植物油 | |
| | 含め煮 | 生揚げ・鶏肉 | | 人参 | 筍缶・グリンピース | ☆じゃがいも・砂糖<br>こんにゃく | | |
| | みそ汁 | 油揚げ・みそ | わかめ | ☆小松菜 | 大根・キャベツ | 焼きふ | | |
| | 果物 | | | | 果物 | | | |
| 4（水） | ジャージャーめん・牛乳<br>（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<br>砂糖 | ごま・ごま油<br>植物油・かき油 | 783kcal<br>30.2g |
| | ぎょうざ | 豚肉 | | にら | キャベツ・玉葱 | 小麦粉・米粉 | 植物油 | |
| | 小松菜サラダ | | | ☆小松菜・人参 | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | 植物油・ごま油 | |
| | 果物 | | | | 果物 | | | |
| 5（木） | さくらご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 751kcal<br>22.3g |
| | 三島コロッケ | 豚肉・鶏卵 | | | 玉葱 | ☆じゃがいも・小麦粉<br>パン粉 | 植物油 | |
| | 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 | 竹輪 | 昆布 | 人参 | ☆干し椎茸 | | ごま油・ごま | |
| | みそ汁 | 豆腐・油揚げ・みそ | わかめ | ☆小松菜 | 玉葱 | | | |
| | 豆乳プリン | 豆乳 | | | | 砂糖 | | |
| 6（金） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 837kcal<br>31.3g |
| | ハンバーグ（ソース） | 鶏肉・豚肉 | | | 玉葱・しめじ | 砂糖・パン粉 | 植物油 | |
| | ヘルシーサラダ | | | 人参 | キャベツ・ホールコーン缶<br>きゅうり | こんにゃく・砂糖 | ごま油<br>ごま | |
| | パンプキンシチュー | 鶏肉 | ☆牛乳・チーズ<br>脱脂粉乳 | かぼちゃ<br>かぼちゃペースト | 玉葱・グリンピース | ☆小麦粉 | 植物油<br>バター | |
| | 加工小魚 | | 小魚 | | | 砂糖 | ごま | |
| 9（月） | 中華丼（麦）・牛乳 | 豚肉・いか | ☆牛乳 | 人参 | キャベツ・玉葱・筍缶<br>もやし・グリンピース<br>☆干し椎茸 | ☆精白米・麦<br>でん粉・砂糖 | 植物油<br>ごま油<br>かき油 | 817kcal<br>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<br>キャベツ | ☆じゃがいも<br>砂糖 | ごま油<br>植物油 | |
| | ミルクプリン | | ☆生クリーム<br>☆牛乳・脱脂粉乳 | | | ミルクプリンの素 | | |
| 10（火） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 836kcal<br>32.1g |
| | 魚と大豆のナッツ和え | さわら・大豆 | | 人参 | グリンピース | でん粉・砂糖 | カシューナッツ<br>植物油 | |
| | 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 | | |
| | のりの佃煮 | | のり | | | 砂糖 | | |
| 11（水） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 830kcal<br>27.9g |
| | 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・グリンピース | ☆じゃがいも・砂糖・でん粉 | 植物油 | |
| | みそ汁 | 豆腐・油揚げ・みそ | わかめ | ☆葉葱 | キャベツ | | | |
| | 乳酸菌飲料 | | 乳酸菌飲料 | | | | | |
| 12（木） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 792kcal<br>33.0g |
| | さばのカレーチーズ焼き | さば | チーズ | | | | | |
| | ビーンズサラダ | 大豆 | | 人参 | キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン缶 | | マヨネーズ | |
| | 野菜スープ | ベーコン | | ☆小松菜・人参 | 玉葱 | ☆じゃがいも | 植物油 | |
| | 果物 | | | | 果物 | | | |

☆　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） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13（金） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 795kcal<br>25.6g |
| | 鶏のから揚げ | 鶏肉 | | | | でん粉・☆小麦粉 | 植物油 | |
| | からし和え | | | ☆小松菜 | キャベツ | | | |
| | 具だくさん汁 | 豆腐・みそ | | ☆葉葱・人参 | 大根・ごぼう | ☆じゃがいも<br>こんにゃく | | |
| | お月見団子 | | | | | 上新粉・大麦粉・砂糖 | | |
| 17（火） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 777kcal<br>28.4g |
| | 黒はんぺんのごまフライ | いわし・鶏卵 | | | | パン粉・☆小麦粉 | 植物油・ごま | |
| | 豚キムチ炒め | 豚肉 | | ピーマン・人参 | 玉葱・白菜キムチ<br>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 | | |
| | かつおふりかけ | | かつお | | | 砂糖 | ごま | |
| 18（水） | 食パン・牛乳 | | ☆牛乳 | | | 食パン | | 804kcal<br>29.6g |
| | ポークビーンズ | 豚肉・大豆 | | さやいんげん・人参<br>☆トマトソース | 玉葱 | ☆じゃがいも・砂糖<br>☆小麦粉 | バター<br>植物油 | |
| | キャベツときゅうりのサラダ | | | 人参 | キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン缶 | 砂糖 | 植物油 | |
| | メイプルジャム | | | | | メイプルシロップ・水あめ | | |
| 19（木） | 【　ふるさと給食の日　】 | | | | | | | 783kcal<br>28.6g |
| | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | |
| | カラフル卵焼き（ソース） | 鶏卵・豚肉<br>ポークウィンナー | チーズ | 人参 | 玉葱・ホールコーン<br>グリンピース | | バター<br>マヨネーズ | |
| | おひたし | | | ☆小松菜・人参 | キャベツ・ホールコーン缶 | | | |
| | 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 | | |
| | 果物 | | | | 果物 | | | |
| 20（金） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 869kcal<br>33.3g |
| | 魚のからしマヨネーズ焼き | さけ | | | | パン粉 | マヨネーズ | |
| | 野菜サラダ | | | | キャベツ・きゅうり<br>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<br>脱脂粉乳 | 人参 | 玉葱 | ☆じゃがいも<br>☆小麦粉 | バター<br>植物油 | |
| | レモンゼリー | | | | レモン | 砂糖 | | |
| 24（火） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 723kcal<br>25.9g |
| | ちくわの磯辺揚げ | 竹輪・鶏卵 | 青のり | | | ☆小麦粉・でん粉 | 植物油 | |
| | ゆかり和え | | | ゆかり | キャベツ・きゅうり・大根 | | ごま | |
| | みそ汁 | 豆腐・油揚げ・みそ | わかめ | ☆葉葱 | 玉葱・えのき茸 | | | |
| | 果物 | | | | 果物 | | | |
| 25（水） | 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 | 植物油 | 891kcal<br>36.3g |
| | （ツナそぼろ・炒り卵） | 鶏卵・まぐろの水煮 | ちりめんじゃこ | | グリンピース | | | |
| | ポテトスープ | ベーコン | | ☆小松菜・人参 | 玉葱・キャベツ | ☆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 | |
| 26（木） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 781kcal<br>32.9g |
| | さわらの香味焼き | さわら | | にら | | | ごま油・ごま | |
| | ひじきの炒め煮 | 大豆・さつま揚げ | ひじき | 人参 | グリンピース | 砂糖 | 植物油 | |
| | かき卵みそ汁 | 豆腐・鶏卵・みそ | | ☆小松菜・人参 | 玉葱・しめじ | | | |
| | パインゼリー | | | | パイン缶 | ゼリーの素 | | |
| 27（金） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 791kcal<br>29.7g |
| | 青えんどう入りジャコ天 | 鶏卵 | ちりめんじゃこ | | 玉葱・ホールコーン<br>グリンピース | ☆小麦粉 | 植物油 | |
| | 生揚げの五目煮 | 生揚げ・豚肉<br>みそ | | 人参<br>さやいんげん | 筍缶・☆干し椎茸 | でん粉・砂糖 | 植物油 | |
| | みそ汁 | みそ | わかめ | ☆小松菜 | 玉葱・とうがん | | | |
| | 野菜ふりかけ | かつお | | かぼちゃ・京菜 | | 砂糖 | 植物油 | |
| 30（月） | ご飯（麦）・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 807kcal<br>32.2g |
| | ビーンズグラタン | 白いんげん豆<br>鶏肉 | ☆牛乳<br>チーズ | | 玉葱・しめじ<br>ホールコーン | マカロニ・☆小麦粉<br>砂糖 | 植物油<br>バター | |
| | キャベツのソテー | | | 人参・ピーマン | キャベツ | | バター | |
| | 野菜スープ | 肉団子 | | ☆小松菜・人参 | 玉葱・キャベツ | | 植物油 | |
| | 型抜きチーズ | | チーズ | | | | | |

【　お知らせ　】

☆　県内産の食材

◆　今月の給食回数は、１９回の予定です。

中郷西中学校：３０日(月)は、給食がありません。

中郷中学校　：１７日(火)、２７日(金)は、給食がありません。

南中学校　　：２５日(水)、２７日(金)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、葉葱とじゃがいも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。