




# 令和元年度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	
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		795kcal 28.3g
	いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉・砂糖	植物油	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ		人参・さやいんげん	切り干し大根・☆干し椎茸	砂糖	植物油	
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	☆小松菜	玉葱・キャバツ もやし	ワンタンの皮	植物油 ごま油	
2 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		824kcal 30.9g
	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	バター 植物油	
	ジャーマンポテト 果物	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース 果物	☆じゃがいも	植物油	
3 (木)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・かまぼこ 鶏卵	☆牛乳	人参	筍缶・玉葱・☆干し椎茸 グリーンピース	☆精白米・麦 砂糖		823kcal 35.7g
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉葱	キャバツ	☆じゃがいも		
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム			ココアプリンの素		
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		783kcal 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 玉葱	☆じゃがいも・でん粉	植物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャバツ	砂糖		
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		777kcal 31.6g
	さばの香味焼き 含め煮	さば		にら			ごま・ごま油	
	みそ汁	生揚げ・鶏肉		人参	筍缶・グリーンピース	じゃがいも・砂糖 こんにゃく		
	みかんゼリー	みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱 みかん果汁	焼き豆 水あめ・砂糖		
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 21.4g
	ツナコロケ	まぐろ油漬			玉葱	じゃがいも・小麦粉	植物油	
	蒸しキャバツ(ソース)				キャバツ	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	植物油	
9 (水)	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	植物油 かき油	857kcal 33.3g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン缶・きゅうり キャバツ	じゃがいも・砂糖	ごま油 植物油	
	加工小魚		小魚			砂糖	ごま	
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 26.2g
	さんまの蒲焼き	さんま				☆小麦粉・でん粉	植物油・ごま	
	おひたし			☆小松菜・人参	キャバツ・ホールコーン缶			
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	大根			
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		771kcal 30.4g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉・牛乳 ポークウィンナー		人参	玉葱・ホールコーン	☆じゃがいも・砂糖	植物油	
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャバツ		ごま	
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		728kcal 28.2g
	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	植物油	
	中華コーンスープ	鶏卵・鶏肉		☆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				

☆ 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	
16 (水)	ロールパン・牛乳		☆牛乳			ロールパン		913kcal 34.7g
	じゃがいもと ウィンナーのトマト煮	豚肉		トマト缶・人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも	バター	
	ビーンズサラダ	ポークウィンナー		☆トマトソース		☆小麦粉・砂糖	植物油	
	キッズチーズ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		マヨネーズ	
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		842kcal 30.4g
	鶏のごまソース	鶏肉				でん粉・砂糖	ごま・植物油	
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	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 ☆小麦粉	バター 植物油	
18 (金)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		744kcal 27.1g
	ドライカレー	鶏肉・大豆		ピーマン・人参	玉葱		植物油	
	ヘルシーサラダ		チーズ	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 ごま油	
	果物				果物			
23 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		814kcal 27.8g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・鶏卵				☆小麦粉	植物油	
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆		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			
24 (木)	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	植物油 ごま油	821kcal 27.5g
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	植物油	
	パインゼリー				パイン缶	ゼリーの素		
25 (金)	【ふるさと給食の日】							755kcal 32.3g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	☆じゃがいも・砂糖 しらたき・でん粉		
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根		ごま	
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		796kcal 31.9g
	手作りハンバーグ(ソース)	豚肉・鶏肉・豆腐	脱脂粉乳		玉葱	でん粉・パン粉	植物油・ごま	
	粉ふきいも	おから・鶏卵	ひじき			砂糖	バター	
	野菜スープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱・キャベツ	☆じゃがいも	植物油	
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		787kcal 22.0g
	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	植物油・ごま油	
	オイスターソース炒め			人参・ピーマン	玉葱・キャベツ	でん粉	バター・かき油	
	豆腐と青菜のスープ	豆腐・鶏肉		☆小松菜・人参	玉葱	でん粉	植物油	
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		802kcal 33.6g
	鮭のキャロット焼き	さけ		人参ペースト		パン粉	マヨネーズ	
	ミックスかりんとう	☆大豆	ちりめんじゃこ			さつまいも・でん粉 砂糖	アーモンド 植物油・ごま	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜	玉葱・しめじ			
31 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		791kcal 29.9g
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	☆トマトソース	玉葱		植物油	
	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	植物油	
	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	植物油 バター	

【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。

中郷西中学校：1日(火)、21日(月)、28日(月)は、給食がありません。

中郷中学校：21日(月)は、給食がありません。

南中学校 21日(月)は、給食がありません。  
29日(火)は、1年と2年と特支の給食がありません。  
30日(水)は、2年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。