



平成28年度10月中学校給食予定献立表

三島市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	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		817kcal 28.7g
	さんまの蒲焼き	さんま				でん粉・小麦粉	食物油・ごま	
	からし和え			☆小松菜	キャベツ			
	みそ汁	豆腐・みそ		☆葉葱	えのき茸			
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		843kcal 33.7g
	マーボトーフ	豆腐・豚肉・みそ		人参	玉葱・干し椎茸・筍缶	でん粉	食物油 かき油	
	パンサンスー(炒り卵)	ポークハム 鶏卵		☆葉葱	きゅうり・レタス	春雨	ごま油 食物油	
	果物				果物			
5 (水)	ぶどうパン・牛乳		☆牛乳		干しぶどう	パン		876kcal 30.2g
	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・小麦粉	バター・食物油	
	野菜サラダ			人参	キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン缶		食物油	
	果物				果物			
6 (木)	親子丼(ご飯・麦)・牛乳	鶏肉・鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱・筍缶・干し椎茸 グリーンピース	☆精白米・麦		809kcal 31.7g
	かまぼこ							
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉葱		じゃがいも		
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
7 (金)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		899kcal 27.9g
	ドライカレー	大豆・豚肉 鶏肉	チーズ	人参・ピーマン ☆トマトソース	玉葱		食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	☆小松菜	キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン缶		食物油	
	キャラメルポテト					さつまいも アーモンド	食物油 バター	
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		732kcal 36.9g
	さけのチャンチャン焼き	さけ・みそ		ピーマン トマト	玉葱・☆しめじ ホールコーン		バター	
	おひたし		かつお削り節	☆小松菜・人参	キャベツ			
	すまし汁	豆腐		☆葉葱	えのき茸	焼き豆腐		
	のりふりかけ		のり				ごま	
	発酵乳		発酵乳					
12 (水)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳			ソフト麺		793kcal 28.2g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参・トマト缶 ☆トマトソース	玉葱	小麦粉	バター 食物油	
	キャベツのソテー	ベーコン		人参	キャベツ		バター	
	果物				果物			
13 (木)	肉丼(ご飯・麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参	玉葱・根深ねぎ グリーンピース	☆精白米・麦 しらたき	食物油	803kcal 31.8g
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	大根			
	りんごケーキ	鶏卵	ヨーグルト・☆牛乳		りんご缶	ホットケーキミックス粉	くるみ	
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		821kcal 24.8g
	白花豆コロッケ	白花豆	脱脂粉乳			じゃがいも・パン粉 精白米・小麦粉	食物油 バター	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ		ごま 食物油	
	うの花炒り煮	おから・油揚げ		☆葉葱・人参	干し椎茸			
	みそけんちん汁	生揚げ・鶏肉・みそ		☆小松菜・人参	大根・ごぼう	里いも・こんにゃく		
昆布の佃煮		昆布						
17 (月)	【ふるさと給食の日】							854kcal 32.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	三島じゃがとっと			☆小松菜		☆じゃがいも・でん粉	食物油	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・☆しめじ グリーンピース	じゃがいも・でん粉	食物油	
	みそ汁	豆腐・みそ		☆小松菜	えのき茸			
	納豆	納豆						
果物				果物				

☆ 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		
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		834kcal 31.7g
	ハンバーグ(きのこソース)	豆腐・豚肉	ひじき 脱脂粉乳		玉葱・☆しめじ	パン粉・でん粉	バター ごま・食用油	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース	じゃがいも	食用油	
	みそ汁 果物	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	果物			
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		834kcal 30.1g
	鶏肉のごまソースかけ	鶏肉				でん粉・小麦粉	食用油・ごま	
	おひたし	竹輪		☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶			
	みそ汁 ミルクプリン	油揚げ・みそ	わかめ ☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム	☆葉葱	大根		ミルクプリンの素	
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		846kcal 25.6g
	ビーンズグラタン	白いんげん豆 鶏肉	☆牛乳 チーズ	☆小松菜	玉葱・ホールコーン ☆しめじ	マカロニ・小麦粉 パン粉	バター 食用油	
	フレンチポテト オニオンスープ					じゃがいも	食用油	
24 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		746kcal 28.4g
	味噌おでん	さつまいも・竹輪 みそ	昆布	人参	大根	里いも・こんにゃく でん粉		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵						
	ツナの和え物 果物	まぐろの油揚げ			キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 果物			
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		752kcal 24.8g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			でん粉	食用油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつまいも	ひじき	人参・さやいんげん			食用油	
	けんちん汁 コーヒーゼリー(ミルク)	鶏肉・豆腐		人参 ☆葉葱	ごぼう・大根	こんにゃく・里いも でん粉 コーヒーゼリーの素		
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		804kcal 26.0g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・鶏卵	青のり			小麦粉	食用油	
	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 果物	あさり・みそ	☆わかめ	☆小松菜	キャベツ 果物			
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		859kcal 29.7g
	魚のかりこ和え	さわら・大豆			れんこん・かぼちゃ ごぼう・根深ねぎ	でん粉	食用油 ごま油 ごま	
	ゆかり和え 秋味シチュー			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根			
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		813kcal 30.8g
	青えんどう入りじゃこ天	鶏卵	ちりめんじゃこ		玉葱・グリーンピース ホールコーン	小麦粉・でん粉	食用油 ごま	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		さやいんげん 人参	筍水煮・干し椎茸	でん粉		
	きのこのみそ汁 果物	油揚げ・みそ		☆葉葱	☆しめじ・えのき茸 果物	里いも		
31 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 29.2g
	かぼちゃパイグラタン	豚肉	☆生クリーム チーズ		玉葱・かぼちゃ マッシュルーム	わんたんの皮	食用油	
	野菜ソテー トマトと卵のスープ			☆小松菜・人参 人参・トマト ほうれん草	キャベツ・ホールコーン缶 もやし	でん粉 でん粉	バター	

【 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：3日(月)、18日(火)、31日(月)は、給食がありません。

中郷中学校：18日(火)は、給食がありません。

南中学校：6日(木)は、特支の給食がありません。

18日(火)、19日(水)、28日(金)は、給食がありません。

27日(木)は、1年生と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、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し、加工されたものを使用しています。