



令和4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	
1日(木)	ご飯(麦)・牛乳 ガパオライス	鶏肉・大豆	牛乳 	人参・ピーマン 赤ピーマン	玉葱・筍缶 古根・にんにく	精白米・麦 砂糖	植物油	748kcal 30.1g
	ポテトのスープ煮 ブルーヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト	人参・パセリ	白菜 ブルー果汁	じゃがいも		
2日(金)	ご飯(麦)・牛乳 夏野菜カレー	豚肉・枝豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ トマト・人参	玉葱・なす 古根・にんにく	精白米・麦 じゃがいも	植物油	813kcal 24.3g
	野菜ソテー 冷凍パン	ポークウィンナー		人参	キャベツ・ホールコーン パイナップル	 植物油	植物油	
5日(月)	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ丼	豚肉	牛乳	葉葱・人参	玉葱・もやし・白菜缶 古根・にんにく	精白米・麦	植物油	819kcal 28.2g
	お好み豆 カルピスゼリー	手亡豆・きな粉 乳製品			みかん缶	でん粉・砂糖	植物油	
6日(火)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の香味焼き きめ煮	鯖 生揚げ・鶏肉	牛乳	にら 人参	古根・にんにく こんにゃく・筍 グリーンピース	精白米・麦 じゃがいも・砂糖	ごま・ごま油	790kcal 36.0g
	みそ汁 のりふりかけ	油揚げ・みそ かつお節	 のり	チンゲン菜 人参	玉葱・もやし えのき草	でん粉	ごま	
7日(水)	アーモンドトースト・牛乳		牛乳			パン・砂糖	アーモンド マーガリン	819kcal 29.0g
	黒糖パン チリコンカン フレンチサラダ	大豆・豚肉		人参 トマト缶 人参	玉葱・にんにく キャベツ・ホールトマト缶 きゅうり	パン・黒糖 じゃがいも	植物油	
8日(木)	ご飯(麦)・牛乳 麻婆なす丼	鶏肉・みそ	牛乳	葉葱	なす・玉葱・筍缶 干し椎茸 古根・にんにく	精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油	785kcal 25.5g
	春雨サラダ 乳酸菌飲料		 乳製品	人参	きゅうり・もやし ホールコーン缶	 春雨・砂糖	ごま油	
9日(金)	【お月見献立】 ご飯(麦)・牛乳 鮭のカレーチーズ焼き 青菜としめじの煮浸し	さけ 竹輪	牛乳 チーズ	小松菜・人参	キャベツ・しめじ	精白米・麦	 植物油	738kcal 34.0g
	みそ汁 お月見団子	豆腐・油揚げ・みそ		人参・葉葱		じゃがいも 上新粉・砂糖	ごま油	
12日(月)	ご飯(麦)・牛乳 スタミナ焼き肉丼	豚肉・みそ	牛乳	ピーマン・人参	玉葱・筍缶・干し椎茸 古根・にんにく	精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油	832kcal 32.4g
	わかめと卵のスープ 牛乳かん	豆腐・鶏卵	わかめ	チンゲン菜 人参	えのき草 パイン缶	でん粉	ごま	
13日(火)	ご飯(麦)・牛乳 太刀魚のレモン醤油かけ 白滝の炒め物	太刀魚 豚肉	牛乳	人参	レモン果汁・古根 白滝	精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油・ごま	820kcal 29.3g
	みそ汁	豆腐・油揚げ みそ		さやいんげん 小松菜・人参		砂糖・でん粉	ごま ごま油	
14日(水)	ご飯(麦)・牛乳 カレー麻婆丼	豆腐・豚肉・みそ	牛乳	人参	玉葱・筍缶・根深葱 干し椎茸・古根・にんにく	精白米・麦 でん粉・砂糖	ごま油	888kcal 29.4g
	じゃがいもの中華サラダ グレープゼリー			人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン缶	じゃがいも・砂糖	植物油 ごま油	

1個目はアーモンドトースト、2個目、3個目は黒糖入りパンをとりましょう。



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)
15日(木)	ご飯(麦)・牛乳 あじフライ(ソース) ピーマンのピリ辛炒め みそ汁	あじ・鶏卵 豚肉・みそ	牛乳 ピーマン 人参 赤ピーマン	精白米・麦 パン粉・小麦粉・砂糖 でん粉 植物油・ごま油 植物油	789kcal 34.1g
16日(金)	わかめご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ソース) 豚汁 ジュレ和え	鶏卵・鶏肉 ソーキウインナー 豆腐・豚肉・みそ	牛乳・わかめ チーズ 人参・葉葱 葉葱・人参	精白米・麦 玉葱・ホールコーン じゃがいも 大根・ごぼう こんにゃく みかん缶・黄桃缶 パイナップル・アセロラ果汁 リンゴ果汁	834kcal 29.0g
20日(火)	菜飯(麦)・牛乳 竹輪の天ぷら チンゲン菜と牛肉の炒め物 みそ汁	竹輪・鶏卵 牛肉	牛乳 チンゲン菜 人参 人参・葉葱	精白米・麦 小麦粉 でん粉 植物油 植物油 じゃがいも	732kcal 27.5g
21日(水)	中華めん・牛乳 五目ラーメン 大豆とナッツの唐揚げ 夏みかんゼリー	豚肉 かまぼこ 大豆	牛乳 チンゲン菜 人参 青のり	中華めん ごま油 じゃがいも でん粉 カシューナッツ ゼリーの素	854kcal 33.5g
22日(木)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 小松菜豚丼 みそ汁 みしま茶のカップケーキ	豚肉 豆腐・みそ 鶏卵	牛乳 小松菜・人参 人参	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 じゃがいも 小麦粉・砂糖 植物油	820kcal 29.0g
26日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの香味揚げ きゅうりともやしのサラダ 肉じゃが レモンゼリー	豚肉	牛乳 ししゃも 青のり 人参 人参	精白米・麦 小麦粉 植物油 砂糖 ごま油 じゃがいも 砂糖 砂糖	759kcal 28.1g
27日(火)	ご飯(麦)・牛乳 二色丼 (ツナそぼろ・炒り卵) みそ汁 果物 アーモンドフィッシュ	まぐろ・鶏卵 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 人参 小松菜・人参	精白米・麦 砂糖 植物油 アーモンド・ごま	747kcal 32.8g
28日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ピピンパ (肉炒め・ごま和え・炒り卵) わかめとコーンのスープ シークワサーゼリー	豚肉・鶏卵・みそ 豆腐	牛乳 小松菜 人参 葉葱・人参	精白米・麦 砂糖 植物油・ごま油 ごま油 砂糖	798kcal 29.9g
29日(木)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き マゼドニアンサラダ 春雨スープ おかかふりかけ	鮭 豚肉	牛乳 人参 人参 チンゲン菜	精白米・麦 パン粉 じゃがいも・砂糖 植物油 ごま油	781kcal 30.8g
30日(金)	ご飯(麦)・牛乳 チキンカツ(味噌だれ) おひたし かき卵汁	鶏肉・鶏卵・みそ 豆腐・鶏卵	牛乳 小松菜・人参 人参・葉葱	精白米・麦 パン粉・小麦粉・砂糖 植物油・ごま油 でん粉	785kcal 34.9g

【お知らせ】

- ◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。
- 中郷西中学校：27日(金)は、給食がありません。
- 中郷中学校：5日(月)・20日(火)・29日(木)は、給食がありません。
- 南中学校：28日(水)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・じゃが芋は小沢地区の山田貴臣さんの畑で栽培されたものです。

