



# 令和4年度11月中学校給食予定献立表



調理場

三島市立錦田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		743kcal 27.3(g)
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	チーズ・ひじき	人参・パセリ	玉葱・しめじ・にんにく	じゃがいも・砂糖	植物油・バター	
	ツナサラダ	まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり レタス・とうもろこし	砂糖	植物油	
	白菜スープ	鶏肉		人参・パセリ	白菜・玉葱	春雨		
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		813cal 29.0g
	豚キムチ丼	豚肉		人参 葉葱	玉葱・もやし 白菜キムチ・にんにく		植物油 ごま油	
	お好み豆(きな粉)	白いんげん豆・きな粉				砂糖・でん粉	植物油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳 脱脂粉乳			ココアプリンの素		
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		784kcal 25.4g
	黒はんぺんのごまパン粉揚げ	いわしはんぺん 鶏卵				パン粉・小麦粉	植物油 ごま	
	おひたし			小松菜	キャベツ・とうもろこし			
	さつま汁			ほうれん草	大根・しめじ	さつま芋・でん粉		
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		803cal 29.5g
	焼きししゃも		カラフトししゃも					
	ひじき入りチャプチェ	豚肉	ひじき	ピーマン・人参 赤ピーマン	白菜キムチ	春雨	ごま・ごま油 植物油	
	大根のそぼろ煮	鶏肉・大豆		人参	大根・干し椎茸 グリーンピース・生姜	里芋・砂糖 でん粉		
	みかんゼリー				みかん缶詰	ゼリーの素		
8 (火)	いい歯の日 							
	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		723kcal 26.2g
	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪 がんもどき	昆布		大根	里芋 砂糖		
	南瓜とひよこ豆のサラダ	ひよこ豆	ヨーグルト	南瓜		マヨネーズ・砂糖		
	味付小魚		片口鱈			砂糖	ごま	
ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
9 (水)	元気丼	鶏卵・豚肉		人参 ほうれん草	玉葱・ごぼう 大根	砂糖	植物油	865kcal 29.5g
	きのこのみそ汁	みそ・油揚げ		葉葱	しめじ・えのき茸	里芋		
	スイートポテト	鶏卵	牛乳			さつま芋 砂糖	黒ごま バター	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
10 (木)	鯖のおろしかけ	鯖			大根・生姜	小麦粉・でん粉・砂糖	植物油	802cal 31.0g
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	植物油・ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	人参	玉葱・白菜			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
11 (金)	魚のもみじ焼	鱈	ヨーグルト	人参ペースト パセリ	しめじ		マヨネーズ	667kcal 27.3g
	ごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	大根・白菜	里芋・こんにゃく		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
14 (月)	カラフル卵焼き(チーズ入り)	鶏卵・ウインナー ベーコン・ちりめんじゃこ	チーズ	人参	玉葱・とうもろこし グリーンピース		バター	737kcal 28.3g
	野菜のオイスター炒め			人参	キャベツ		植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	えのき茸	里芋		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
15 (火)	ふるさと給食の日 							
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		792kcal 27.9g
	さつま芋のかき揚げ	ポークハム・鶏卵		人参	玉葱・とうもろこし	さつま芋・小麦粉	植物油	
	おひたし	竹輪・鰹節		小松菜・人参	キャベツ			
	すまし汁	蒲鉾・豆腐		人参・葉葱	えのき茸			
かつおふりかけ	鰹節・いわし節				砂糖・水あめ	ごま		

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)	中華麺・牛乳		牛乳			小麦粉		737kcal 30.7g
	みそラーメン	豚肉 焼き豚 みそ		人参 葉葱	もやし・玉葱・キャベツ 筍・とうもろこし 生姜・にんにく		ごま 植物油 ごま油	
	餃子	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・生姜	小麦粉・砂糖		
	中華あえ			人参	キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		768kcal 28.0g
	ビーンズグラタン	白いんげん豆 鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	ほうれん草	玉葱・しめじ とうもろこし	小麦粉・砂糖 マカロニ・パン粉	バター 植物油 植物油 砂糖	
	コーンサラダ				キャベツ・きゅうり し		ごま	
	野菜と肉団子のスープ	肉団子		人参・パセリ	玉葱・白菜			
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		782kcal 23.6g
	手作りコロッケ	豚肉 鶏卵	脱脂粉乳		玉葱	さつまい芋・じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉・パン粉	植物油 バター	
	蒸しキャベツ(ソース付)				キャベツ	砂糖	ごま	
	わかめスープ		わかめ	人参	玉葱・もやし		ごま	
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		776kcal 26.2g
	カレーライス	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 生姜・にんにく	じゃが芋・砂糖 カレールー	バター 植物油 ごま油	
	ビーンズサラダ	大豆 ポークハム		人参	きゅうり・キャベツ とうもろこし	砂糖		
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		815kcal 30.8g
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉 みそ		人参・葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 生姜・にんにく	てん粉・砂糖	植物油	
	じゃがいもの中華サラダ			人参	キャベツ・きゅうり	じゃが芋・砂糖	ごま油・植物油	
24 (水)	<b>だして味わう和食の日</b>							
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		739kcal 34.6g
	鯖のみそ煮	鯖・みそ			生姜	砂糖		
	青菜とひじきの煮浸し	油揚げ	ひじき	小松菜	干し椎茸		植物油	
	すまし汁	豆腐・蒲鉾		人参・葉葱				
みかん				みかん				
25 (金)	黒糖入りパン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	913kcal 29.0g
	牛乳		牛乳					
	メキシカンポークソテー	豚肉	脱脂粉乳 粉チーズ	人参・トマトソース トマトピューレ	玉葱 しめじ・グリーンピース	じゃが芋 小麦粉・砂糖	植物油 バター	
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		ナタデココ・みかん缶 りんご・もも缶・パイン缶			
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		724kcal 28.7g
	魚の味噌マヨネーズ焼き	鯖・みそ		パセリ	玉葱・しめじ		マヨネーズ	
	切干大根と豚肉の炒め物	豚肉・さつまい芋		人参	切り干し大根・キャベツ もやし		植物油	
みそ汁	油揚げ・みそ		人参・葉葱	キャベツ・玉葱・小松菜				
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		806kcal 28.2g
	中華丼	豚肉 いか		人参	白菜・玉葱・筍 しめじ・もやし・白菜 干し椎茸・グリーンピース	砂糖 でん粉	植物油 ごま油	
	春雨サラダ	ポークハム		人参	きゅうり・とうもろこし	春雨・砂糖	ごま油	
	オレンジ蒸しカステラ	鶏卵	牛乳	人参ペースト	干しぶどう・みかん果汁	ホットケーキミックス		
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		728kcal 21.9g
	オムレツ	鶏卵・牛肉 豚肉		トマトソース・人参 トマトピューレ	玉葱	砂糖	植物油	
	スイートポテトサラダ	ポークハム		人参	きゅうり	さつまい芋・砂糖	マヨネーズ・植物油	
	ジュリエンスープ	ベーコン		人参 パセリ	玉葱・キャベツ 大根・えのき茸			
	野菜ふりかけ	鰹節		赤しそ・人参フレーク かぼちゃフレーク	青菜	砂糖		

◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。

【今月の学校給食で使用している野菜】

◆ 錦田中学校：給食回数は、18回の予定です。  
17日(木)、18日(金)は給食がありません。

◆ 山田中学校：給食回数は、19回の予定です。  
1日(火)給食がありません。  
天候等により、食材が変更になる場合があります。

トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループの加藤さん  
さつまい芋・・・塚原新田の河崎さん  
里芋・・・塚原新田の杉本さん  
しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川さん  
小松菜・・・山田地区の林さん  
葉葱・・・小沢地区の山田さん

