



令和4年度 10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	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		774kcal 27.6g
	ビーンズグラタン	鶏肉 白いんげん豆	牛乳・粉チーズ チーズ・脱脂粉乳	ほうれん草	玉葱・とうもろこし しめじ	砂糖・マカロニ 小麦粉・パン粉	バター 植物油 植物油	
	コーンサラダ				きゅうり・キャベツ レタス・とうもろこし	砂糖		
	キャベツと肉団子のスープ	鶏肉・豚肉・大豆		人参・パセリ	キャベツ・玉葱	てん粉・パン粉	ごま	
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		760kcal 36.7g
	親子丼	鶏肉・鶏卵 かまぼこ		人参	玉葱・干し椎茸 グリーンピース	砂糖		
	すまし汁	豆腐・焼麩		葉葱・人参	えのき茸			
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			砂糖	アーモンド・ごま	
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		710kcal 24.7g
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉 大豆		人参	玉葱・にんにく グリーンピース	カレールウ	植物油	
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にら	玉葱・もやし		ごま	
	ミルクプリン		牛乳・生クリーム 脱脂粉乳			ミルクプリンの素		
6 (木)	ソフト麺・牛乳		牛乳			小麦粉		800kcal 28.8g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳 粉チーズ	トマトピューレ トマト缶 トマトソース 人参・パセリ	玉葱 生姜 にんにく	小麦粉	バター 植物油	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー			玉葱・グリーンピース	じゃが芋	植物油	
⑥⑥ 目の愛護デー(10月10日) 献立 ⑥⑥								
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		855kcal 33.6g
	小鯛フライ	小鯛				パン粉・小麦粉・砂糖	ごま・植物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		人参 さやいんげん	筍・干し椎茸 生姜	砂糖	植物油	
	みそ汁	鶏卵・油揚げ・みそ		葉葱	なす・玉葱	でん粉		
	県産ブルーベリーゼリー		寒天		ブルーベリー	砂糖		
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		744kcal 29.9g
	魚の辛子マヨネーズ焼き	たら				パン粉	マヨネーズ	
	ツナサラダ	鯖油漬け			キャベツ・きゅうり レタス・とうもろこし	砂糖	植物油	
	野菜スープ	ベーコン		小松菜・人参	白菜・玉葱			
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		736kcal 22.5g
	大豆コロッケ	大豆			玉葱	じゃが芋・小麦粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース付)				キャベツ	米粉・パン粉・砂糖	砂糖	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸・にんにく・生姜		ごま・ごま油	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく		
13 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		726kcal 29.5g
	三島甘藷の玉子焼き	鶏卵・鶏肉・豚肉	牛乳	人参	玉葱	さつまいも・砂糖	植物油	
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	人参	玉葱			
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		771kcal 29.6g
	【二色丼】 ツナそばろ丼	鯖油漬・鯖水煮 大豆・油揚げ		人参	筍 干し椎茸	砂糖	植物油	
	炒り卵	鶏卵				砂糖	植物油	
	具だくさん汁	鶏肉		小松菜	大根・玉葱	じゃが芋・こんにゃく		
	りんごケーキ	鶏卵	牛乳・ヨーグルト		りんご缶	ホットケーキミックス		
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		822kcal 32.8g
	鯛のソース和え	鯛			生姜	砂糖・パン粉・でん粉	植物油	
	切干大根の煮物	さつまいも 油揚げ		さやいんげん 人参	切干大根 干し椎茸	砂糖	植物油	
かきたま味噌汁	豆腐・鶏卵・みそ	わかめ	葉葱	えのき茸				
18 (火)	給食はありません 							

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)
ふるさと給食の日					
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	844kcal 32.2g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉	人参	さつまい芋・砂糖	
	みそ汁	生揚げ・みそ	葉葱	でん粉	
	県産納豆	大豆	玉葱・えのき茸		
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	731kcal 26.2g
	ギリシャムサカ	豚肉	トマト缶	じゃが芋	
	グリーンサラダ			砂糖	
	野菜スープ	ソーウインナー	人参・パセリ	キャベツ・きゅうり レタス・とうもろこし キャベツ・玉葱	
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	786kcal 31.8g
	家常豆腐	焼き豆腐	人参	砂糖	
	中華スープ	豚肉	玉葱・玉葱・生姜 干し椎茸・グリーンピース	でん粉	
	大豆のふりかけ	かまぼこ	小松菜		
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	697kcal 29.3g
	鯖の塩こうじ焼き	鯖		ごま	
	筑前煮	鶏肉	切り昆布	ごま	
	みそ汁	竹輪	人参	植物油	
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	839kcal 25.8g
	秋味カレー	豚肉	人参	じゃが芋・さつまい芋	
	ビーンズサラダ	大豆	人参	カレールウ	
	フルーツゼリー	ポークハム	人参	砂糖	
26 (水)	食パン	大豆		小麦粉・砂糖	821kcal 30.4g
	牛乳	脱脂粉乳		植物油	
	ポークビーンズ	豚肉	人参・トマトソース	植物油	
	フレンチサラダ	大豆	人参	植物油	
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	735kcal 19.3g
	イカの香味和え	イカ	にら	砂糖	
	春雨サラダ		人参	でん粉	
	卵スープ	鶏卵・豆腐	人参・パセリ	春雨・砂糖	
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	783kcal 24.7g
	南瓜型ハンバーグ	鶏肉	南瓜	砂糖	
	スパゲッティ	豚肉	人参・ピーマン	スパゲッティ	
	南瓜と豆のシチュー	白花豆	トマトピューレ	植物油	
31 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	707kcal 32.0g
	鯖のバター醤油焼き	さわら		植物油	
	青菜とひじきの煮浸し	油揚げ	小松菜		
	具たくさん味噌汁	豆腐・豚肉	人参	里芋	

ハロウィン献立

【 錦田中学校 】

今月の給食回数は、19回の予定です。
18日(火)は給食がありません。
天候等により、食材が変更になる場合があります。



【 山田中学校 】

今月の給食回数は、16回の予定です。
3日(月)は代休のため給食はありません。
18日(火)・20日(木)・31日(月)は給食がありません。
天候等により、食材が変更になる場合があります。

【今月の学校給食で使用している野菜】

小松菜・・・山田地区の林さん
さつまい芋・・・塚原新田の河崎さん
葉葱・・・小沢地区の山田さん
じゃが芋・・・笹原新田の今井さん
南瓜・・・JAふじ伊豆
しめじ・・・JAふじ伊豆
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

