




# 令和4年度9月中学校給食予定献立表

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)
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	797kcal 25.9g
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉	人参	砂糖 植物油	
	春雨サラダ		人参	でん粉 春雨・砂糖 ごま・ごま油	
	ぶどうゼリー			グレープゼリーの素	
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	873kcal 29.6g
	ドライカレー	豚肉・鶏肉 大豆	人参	植物油	
	フルーツジュレ			みかん缶・りんご缶 アセロラジュレ	
	型抜きチーズ	チーズ			
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	811kcal 32.3g
	ハンバーグ	豚肉・豆腐	トマトピューレ	砂糖 バター	
	マッシュルームソース	鶏卵		マッシュルーム 植物油	
	スパゲッティ		ピーマン・人参	玉葱・にんにく 小麦粉 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	
6 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	757kcal 34.3g
	鯖のカレーチーズ焼き	さば		砂糖 ごま	
	ごま和え		小松菜	キャベツ ごま	
	けんちん汁	鶏肉・豆腐	人参・葉葱	大根・ごぼう こんにゃく	
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳・脱脂粉乳		
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	731kcal 30.6g
	カラフル卵焼き(チーズ入り)	鶏卵・ウィンナー ベーコン	人参	玉葱・とうもろこし グリーンピース バター	
	こんにゃくサラダ		人参	キャベツ・きゅうり ごま・ごま油	
	すまし汁	豆腐・蒲鉾	人参・葉葱	えのき茸	
8 (木)	中華麺・牛乳	牛乳		小麦粉	832kcal 34.0g
	ジャージャー麺	豚肉	葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 ごま・ごま油	
	みそ		人参	にんにく・生姜 植物油	
	ぎょうざ	豚肉	葉葱・にら	キャベツ・玉葱 小麦粉・でん粉	
	豆とジャコのごま揚げ	白いんげん豆	ちりめんじゃこ	でん粉・砂糖 ごま・植物油	
お 月 見 献 立					
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	819kcal 36.7g
	さわらの照り焼き	さわら		生姜 植物油	
	切干大根と豚肉の炒め物	豚肉	人参	切干大根・キャベツ もやし	
	月見汁	豆腐・鶏肉 蒲鉾・大豆	葉葱	えのき茸 里芋 砂糖	
	月見団子	きな粉		白玉団子・砂糖	
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	829kcal 33.0g
	鶏の唐揚げ	鶏肉		にんにく・生姜 でん粉・小麦粉 植物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参 グリーンピース 砂糖 ごま・植物油	
かき玉味噌汁	豆腐・鶏卵 みそ		人参 葉葱 えのき茸		
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	751kcal 27.5g
	中華丼	豚肉	人参	玉葱・キャベツ・筍 砂糖 植物油	
	いか			しめじ・もやし ごま油	
	お好み豆	白いんげん豆		干し椎茸・グリーンピース でん粉 植物油	
梨	きな粉			砂糖 植物油	
14 (水)	丸型パン	脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	ショートニング
	黒糖入り食パン	脱脂粉乳		小麦粉・黒糖・砂糖	ショートニング
	牛乳	牛乳			
	三島コロッケ(ソース付)	豚肉		じゃが芋・小麦粉・砂糖 ごま 植物油	
	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	
	クリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳・脱脂粉乳 生クリーム・粉チーズ	人参	玉葱 グリーンピース じゃが芋・小麦粉 バター 植物油
スライスチーズ	チーズ				

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 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	762kcal 31.4g	
	焼きししゃも	カラフトししゃも				
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ	さやいんげん 人参	筍・干し椎茸 生姜		砂糖 でん粉 植物油
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱		里芋
	りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご		
ふるさと給食の日 						
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	797kcal 25.7g	
	厚焼き玉子(大根おろし)	鶏卵		大根		砂糖・でん粉 植物油
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	人参	玉葱・しめじ グリーンピース・生姜		じゃが芋 植物油 砂糖・でん粉
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	小松菜・葉葱		
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	817kcal 32.3g	
	ハンバーグ マッシュルームソース	豚肉・豆腐 鶏卵	脱脂粉乳	トマトピューレ 玉葱 マッシュルーム		パン粉 砂糖 植物油 バター
	スパゲッティ			ピーマン・人参 玉葱・にんにく		小麦粉 植物油
	ジュリエンスープ	ベーコン		人参 人参 パセリ 玉葱・キャベツ 大根・えのき茸		
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	779kcal 29.8g	
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			小麦粉 植物油
	ひじき入りチャプチェ	豚肉	ひじき	ピーマン・人参 白菜キムチ 赤ピーマン		春雨 ごま・ごま油 植物油
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱 玉葱・えのき茸		
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	812kcal 31.1g	
	ガバオライス	鶏肉		人参・ピーマン 赤ピーマン・バジル 玉葱・筍 生姜・にんにく		砂糖 でん粉 植物油
	わかめスープ卵入り	鶏卵	わかめ	人参・葉葱 玉葱・もやし		でん粉 ごま
	かぼちゃのケーキ	鶏卵		かぼちゃペースト		ホットケーキミックス 砂糖 黒ごま 植物油
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	756kcal 30.6g	
	魚のクリームソース	鮭	牛乳 生クリーム	玉葱・とうもろこし マッシュルーム・枝豆		小麦粉 アーモンド 植物油・バター
	フレンチサラダ			キャベツ・きゅうり とうもろこし・レタス		砂糖 植物油
	ポテトスープ プルーンヨーグルト	ベーコン	ヨーグルト	人参・パセリ 玉葱 プルーン果汁		じゃが芋
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	778kcal 31.3g	
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン 筍 にんにく・生姜		じゃが芋 植物油 砂糖・でん粉 ごま油
	中華コーンスープ	豆腐 鶏卵		人参 葉葱 とうもろこし・干し椎茸 クリームコーン		でん粉
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	745kcal 26.7g	
	いわしの蒲焼	鯛		生姜		でん粉・小麦粉・砂糖 ごま・植物油
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参 さやいんげん 小松菜		ごぼう ごんにやく 砂糖 ごま ごま油
	具だくさん汁			小松菜 大根・しめじ		里芋・でん粉
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	719kcal 26.7g	
	豚キムチ丼	豚肉		人参 葉葱 もやし・玉葱 白菜キムチ・にんにく		植物油 ごま油
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱 玉葱		じゃが芋
	冷凍みかん			みかん		
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	721kcal 26.5g	
	ギリシャムサカ	豚肉	チーズ	トマト缶 玉葱・なす にんにく		じゃが芋 砂糖 植物油 オリーブ油
	グリーンサラダ			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		人参・パセリ キャベツ・玉葱		

【 錦田中学校 】

今月の給食回数は、18回の予定です。  
20日(火)は代休のため給食はありません。  
30日(金)は桜風祭文化の部のため給食はありません。  
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、19回の予定です。  
5日(月)は代休のため給食はありません。  
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

葉葱…小沢地区の山田さん

じゃが芋…笹原新田の今井さん

