





平成25年度12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		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	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		834kcal 32.1g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			でん粉	食物油	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ		人参	切り干し大根		食物油	
	豚汁	油揚げ		さやいんげん	干し椎茸			
	納豆	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	☆大根・ごぼう	☆里いも・こんにゃく		
3 (火)	すき焼き丼(麦)・牛乳	豚肉・冷凍豆腐	☆牛乳	人参・葉葱	玉葱・☆根菜類	☆精白米・麦	食物油	784kcal 30.5g
	根菜と豆のスープ	ひよこ豆		人参・パセリ	☆大根・キャベツ	しらたき		
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳		☆白菜・干し椎茸		ココアプリンの素	
4 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳			うどん		799kcal 31.1g
	うどん汁	かまぼこ・油揚げ		葉葱・人参	玉葱・☆しめじ・干し椎茸	でん粉		
	かき揚げ	いか・あさり・鶏卵		人参・葉葱	玉葱	☆小麦粉	食物油	
	ごま和え			☆ほうれん草・人参	キャベツ		ごま	
	果物				果物			
5 (木)	ドライカレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 29.0g
	オムレツ(チーズ)	豚肉・牛肉・鶏卵						
	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	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆				玉葱・キャベツ	マカロニ	
	アーモンドフィッシュ	ベーコン			トマト缶	人参	セロリー	
			小魚				アーモンド	
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		789kcal 33.8g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく	食物油	
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		☆小松菜	えのき茸	じゃがいも		
	わかめふりかけ		わかめ					
	果物					果物		
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		780kcal 22.5g
	春巻き	豚肉				小麦粉	食物油	
	野菜オイスター炒め			人参	キャベツ・玉葱			
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	クリームコーン・☆しめじ	でん粉		
	のりの佃煮		のり		冷凍ホールコーン・玉葱			
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト					
10 (火)	黒糖食パン・牛乳		☆牛乳			食パン		762kcal 32.3g
	シーフードグラタン	いか・むきえび	☆牛乳	人参	玉葱・マッシュルーム	じゃがいも	バター	
	あさり		チーズ	いんげんまめ		☆小麦粉		
	トマトと卵のスープ	鶏卵・ベーコン		トマト・人参	玉葱	でん粉	食物油	
	果物			☆ほうれん草				
					果物			
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		796kcal 33.4g
	さわらの照り焼き	さわら						
	含め煮	生揚げ・鶏肉		さやいんげん・人参	筍	じゃがいも・こんにゃく		
	きのこのみそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	えのき茸・☆しめじ	☆里いも		
	果物				果物			
	かつお胚芽ふりかけ	かつお					ごま	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		857kcal 30.1g
	ごぼう入りハッシュドビーフ	豚肉	脱脂粉乳・チーズ	トマト缶・人参	玉葱・ごぼう	ハヤシルウ	バター	
			☆生クリーム	☆トマトソース	グリーンピース	食物油		
	ビーンズサラダ	大豆・鶏肉		人参	キャベツ・きゅうり		食物油	
	牛乳かん		☆牛乳・粉寒天		ホールコーン缶			
					パイン缶・みかん缶			

☆ 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		
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		834kcal 32.0g
	ポテトの卵焼き(ｸﾞｰ)	鶏卵・むきえび	☆牛乳		玉葱	じゃがいも	食物油	
	マヨネーズサラダ	豚肉・ベーコン		☆小松菜	キャベツ		マヨネーズ ごま	
	冬野菜のみそ汁 わかめしらすふりかけ	みそ		☆小松菜	☆白菜・☆しめじ	☆里いも		
16 (月)	【ふるさと給食の日】							851kcal 28.0g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	里いもコロッケ					里いも	食物油	
	野菜のピーナッツ和え	竹輪		☆ほうれん草	キャベツ		ピーナッツ	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		菜菔・人参	☆大根・ごぼう		じゃがいも・でん粉 こんにゃく	
ちりめん佃煮		ちりめん						
ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム				ミルクプリンの素		
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		826kcal 30.3g
	手作りハンバーグ(きのこｸﾞｰ)	豚肉・豆腐・鶏卵	脱脂粉乳		玉葱・マッシュルーム ☆しめじ	パン粉	食物油 バター	
	ポテトサラダ			人参	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	
	マカロニスープ ミニトマト			☆小松菜・人参 ☆ミニトマト	玉葱・セロリー	マカロニ	食物油	
18 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		831kcal 26.6g
	味噌おでん	さつま揚げ・竹輪	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						
	れんこんサラダ	ポークハム	ヨーグルト		れんこん・キャベツ		マヨネーズ ごま	
	果物				果物			
19 (木)	◆ 毎月19日は食育の日 ◆							839kcal 27.6g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	冬野菜カレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	玉葱・かぶ・りんご カリフラワー	☆里いも・じゃがいも カレールウ	食物油	
	福神漬け フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		福神漬け ☆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			
20 (金)	手巻き寿司(麦・酢・のり)・牛乳		☆牛乳・のり			☆精白米・麦		804kcal 33.9g
	ツナそばろ	まぐろ油漬け・鶏卵		人参	干し椎茸			
	カニサラダ	かに棒肉			キャベツ・きゅうり		マヨネーズ ごま	
	スティックたくあん				大根			
	厚焼きたまご すまし汁	鶏卵 かまぼこ		☆小松菜	玉葱・えのき茸	焼きふ		
24 (火)	【クリスマス献立】							877kcal 35.1g
	コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳		コーン	☆精白米・麦		
	ミートローフ(ｸﾞｰ)	豚肉・豆腐 鶏卵	☆生クリーム	人参・パセリ	玉葱・グリーンピース	パン粉	バター 食物油	
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		
	野菜スープ チョコレートケーキ	あさり 鶏卵	牛乳	☆小松菜・人参	☆白菜・玉葱		食物油 小麦粉	

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、16回の予定です。

◎ 12月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

白菜・大根・里芋・キャベツ・かぶ・れんこん
セロリー・ほうれん草・ごぼう・みかん

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の杉本正弘さん、大根は山本克彦さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ミニトマトは小林道雄さん、里いもは小沢地区の遠藤芳明さん、ほうれん草は前島勲さん、白菜と根菜は谷田地区の杉本秀雄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されたトマトを加工したものを使用しています。