



平成26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	
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		823kcal 22.3g
	春巻き	豚肉			キャベツ・玉葱	小麦粉	食物油	
	野菜オイスター炒め			人参	☆キャベツ・筍水煮		食物油	
	もずくスープ	鶏肉・豆腐	もずく	葉葱	もやし・干し椎茸		ごま油	
	昆布の佃煮		昆布					
	さつまいものチーズケーキ	鶏卵	クリームチーズ ☆生クリーム・☆牛乳				☆さつまいも ☆小麦粉	
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		749kcal 31.7g
	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	筍缶	じゃがいも・こんにゃく		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	玉葱としめじのみそ汁		わかめ	☆小松菜	玉葱	焼きふ		
	ひじきふりかけ		ひじき				ごま	
3 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳			うどん		819kcal 31.6g
	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		
	冬野菜のかき揚げ	むきえび・大豆	ちりめんじゃこ		玉葱・ごぼう・れんこん	☆さつまいも	食物油	
	ツナとほうれん草のごま和え 果物	まぐろの油漬け		☆ほうれん草・人参	白菜 果物		☆小麦粉・でん粉 ごま	
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		805kcal 25.9g
	ごぼう入りハッシュドポーク	豚肉	脱脂粉乳・チーズ ☆生クリーム	トマト缶・人参 ☆トマトソース	玉葱・ごぼう グリーンピース	ハヤシルウ	バター 食物油	
	海藻サラダ		海藻ミックス		☆キャベツ	☆小麦粉	ごま油	
	牛乳かん		ちりめんじゃこ ☆牛乳・粉寒天		ホールコーン缶 パイン缶・みかん缶			
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦	バター	873kcal 31.6g
	カラフル卵焼き(7-)	鶏卵・ベーコン	チーズ ちりめんじゃこ	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース			
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆・ポークハム		人参	きゅうり	☆さつまいも	マヨネーズ	
	大根とえのき茸のみそ汁 のりの佃煮	油揚げ・みそ	わかめ のり	葉葱	☆大根・えのき茸			
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		821kcal 27.3g
	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	食物油	
	福神漬け				福神漬け	カレールウ		
	フレンチサラダ 果物	ポークハム	チーズ		☆キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン缶 果物		食物油	
9 (火)	コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳		コーン	☆精白米・麦		824kcal 28.1g
	オムレツ(7-)	豚肉・牛肉・鶏卵		☆トマトソース				
	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	食物油	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆 ベーコン		トマト缶 人参	玉葱・☆キャベツ セロリー・グリーンピース	マカロニ	食物油	
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		838kcal 33.4g
	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	
	じゃがいもと油揚げのみそ汁 果物	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜		じゃがいも		
11 (木)	揚げパン・牛乳(7-) きな粉)	きな粉	☆牛乳			パン	食物油	803kcal 30.4g
	ポトフ	豚肉・ポークウィンナー		人参	☆大根・玉葱	じゃがいも		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん缶・パイン缶 もも缶・りんご			

☆ 県内産の食材

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)	
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	735kcal 31.2g	
	いかのカレー揚げ	いか		でん粉 食物油		
	鶏肉と金時豆の煮込み	鶏肉・金時豆	トマト	玉葱・☆しめじ		バター
	かぼちゃと大根のみそ汁	みそ	さやいんげん	☆大根・☆キャベツ		
	のりふりかけ	のり				
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	823kcal 30.4g	
	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
	油揚げ		さやいんげん	干し椎茸		
	ミニトマト		☆ミニトマト			
16 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳	☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	930kcal 32.5g	
	肉味噌おでん	さつま揚げ・竹輪	人参	☆大根		☆里いも・こんにゃく
	鶏肉・みそ	鶏卵				
	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
17 (水)	すき焼き丼(麦)・牛乳	豚肉・豆腐	☆牛乳	葉葱・人参	玉葱・根深葱	☆精白米・麦 しらたき
	根菜と豆の和風スープ	いんげん豆		人参	☆大根・☆白菜	
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳	パセリ	☆キャベツ・干し椎茸	ココアプリンの素
18 (木)	【ふるさと給食の日】					
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳			☆精白米・麦	
	里いもコロッケ			☆ほうれん草	キャベツ	里いも 食物油
	野菜のピーナッツ和え			葉葱・人参	☆大根・ごぼう	ピーナッツ
	けんちん汁	豆腐・鶏肉				☆里いも・でん粉 こんにゃく
	ちりめん佃煮		ちりめん			
19 (金)	手巻き寿司(麦・酢・のり)・牛乳	☆牛乳・のり			☆精白米・麦	
	鶏そぼろ	鶏肉・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	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ・湯葉		☆小松菜	えのき茸	
22 (月)	【クリスマス献立】					
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳			☆精白米・麦	
	ミートローフ(り-ス)	豚肉・豆腐	☆生クリーム	人参	玉葱・グリーンピース	パン粉
	鶏卵					バター 食物油
	コーンポテト			パセリ	ホールコーン缶	じゃがいも
野菜スープ	あさり・ベーコン		☆小松菜・人参	白菜・玉葱		バター 食物油
	サンタさんのケーキ	鶏卵	牛乳			小麦粉

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

山田中学校：1日(月)は、給食がありません。

◎ 12月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

白菜・大根・里いも・キャベツ・かぶ・れんこん
セロリー・ほうれん草・ごぼう・ブロッコリー
さつまいも・さわか・さば

今月の学校給食で使用している小松菜とセロリーは、三島市山田地区の杉本正博さん、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、ほうれん草は小沢地区の前島勲さん、キャベツは塚原地区の河崎剛さん、里いもは杉本隆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。