



令和 2 年度 12 月中学校給食予定献立表



調理場

三島市立緑田中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 豚肉の生姜炒め | 豚肉 | 牛乳 | 人参 | 玉葱 | 精白米・麦 | 植物油 | 845kcal 29.5g |
| | ポテトサラダ | | | 小松菜 | 生姜・にんにく | でん粉 | | |
| | みそ汁 | 生揚げ・みそ | わかめ | 人参 | きゅうり | じゃが芋 | マヨネーズ | |
| 2 (水) | ご飯(麦)・牛乳 中華丼 | 豚肉 いか | 牛乳 | 人参 | 白菜・玉葱・筍 | 精白米・麦 | かき油 | 766kcal 28.0g |
| | 春雨サラダ | ポークハム | | 人参 | グリーンピース | 砂糖 | 植物油 | |
| | レアチーズ | | クリームチーズ 脱脂粉乳 | | 干し椎茸 | でん粉 | ごま油 | |
| 3 (木) | ご飯(麦)・牛乳 さつま芋コロッケ | 豆乳 大豆 | 牛乳 | | | 精白米・麦 | 植物油 | 808kcal 25.7g |
| | 蒸しキャベツ(ソース) | | | | キャベツ | さつま芋・砂糖 | | |
| | 切り昆布のピリ辛煮 | 豚肉 | 糸昆布 | 人参 | 干し椎茸・生姜 にんにく | 小麦粉・米粉 | ごま ごま油 | |
| 4 (金) | かき玉みそ汁 | 豆腐・鶏卵 みそ | | 人参 葉葱 | 玉葱 | でん粉 | | 835kcal 38.8g |
| | ご飯(麦)・牛乳 鯖のごまみそかけ | 鯖・みそ | 牛乳 | | 生姜 | 精白米・麦 | ごま | |
| | 大根のそぼろ煮 | 豚肉 | | 人参 | 大根 | 砂糖・でん粉 | 植物油 | |
| | 豚汁 | 豚肉・豆腐 みそ | | いんげん | 玉葱・生姜 | 里芋 | | |
| 7 (月) | のりふりかけ | | のり | 葉葱 | ごぼう | 砂糖 | ごま | 814kcal 33.0g |
| | ご飯(麦)・牛乳 家常豆腐 | 焼き豆腐 | 牛乳 | 人参 | 玉葱・グリーンピース | 精白米・麦 | 植物油 | |
| | ミニトマト | 豚肉 | | ミニトマト | 筍・干し椎茸・生姜 | 砂糖 | | |
| | 肉団子スープ | 鶏肉・大豆 | | 小松菜 | 玉葱 | でん粉 | | |
| 8 (火) | アーモンドフィッシュ | | かたくちいわし | 人参 | しめじ | パン粉・砂糖 | アーモンド ごま | 850kcal 30.9g |
| | ご飯(麦)・牛乳 肉じゃが | 豚肉 | 牛乳 | 人参 | 玉葱 | 精白米・麦 | | |
| | お好み豆 | 白いんげん豆 きな粉 | | | グリーンピース | じゃが芋・白滝 | 植物油 | |
| | 貝だくさん汁 | 鶏肉 | | 小松菜 | 大根 | 砂糖・でん粉 | | |
| 9 (水) | かつおふりかけ | いわし節 かつお節 | | | しめじ | さつま芋 | ごま | 798kcal 33.4g |
| | うどん・牛乳 うどん汁 | 鶏肉・かまぼこ 油揚げ | 牛乳 | 人参 | 玉葱・大根 | うどん | | |
| | 冬野菜のかき揚げ | 大豆 | しらす | 葉葱 | しめじ・干し椎茸 | でん粉 | | |
| | ツナと小松菜のごま和え みかん | 鶏卵 | | 小松菜・人参 | 玉葱・ごぼう | 砂糖 | 植物油 | |
| 10 (木) | さつま芋 | | | | グリーンピース | 小麦粉・でん粉 | ごま | 781kcal 35.0g |
| | ご飯(麦)・牛乳 すき焼き丼 | 焼き豆腐・豚肉 | 牛乳 | 人参・小松菜 | 玉葱・しめじ | 精白米・麦 | 植物油 | |
| | けんちん汁 | 鶏肉 豆腐 | | 人参 | 大根 | 白滝・砂糖 | | |
| 11 (金) | ヨーグルト | | ヨーグルト | 葉葱 | ごぼう | じゃが芋 | | 836kcal 37.7g |
| | ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き おひたし | 鮭 | 牛乳 | 小松菜 | キャベツ | パン粉 | マヨネーズ | |
| | みそ汁 | 生揚げ・みそ | | 人参・葉葱 | 玉葱 | さつま芋 | | |
| | 県内産納豆 | 納豆 | | | | | | |

| 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 | |
| 14 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 766kcal 34.2g |
| | 親子丼 | 鶏卵・かまぼこ | | 人参 | 玉葱・筍缶・干し椎茸 | 砂糖 | | |
| | すまし汁 | 鶏肉 | | 小松菜・人参 | 玉葱 | 心 | | |
| | 豆乳ココアプリン | 豆腐 | | 葉葱 | | | ココアプリンの素 | |
| | | 豆乳 | 牛乳 脱脂粉乳 | | | | | |
| 15 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 822kcal 31.5g |
| | 鯖のおろしかけ | 鯖 | | | 大根 生姜 | 小麦粉・でん粉 | 植物油 | |
| | ひじきの炒め煮 | 大豆 | ひじき | 人参 | | 砂糖 | 植物油 | |
| | みそ汁 | さつま揚げ | | いんげん | | 砂糖 | ごま | |
| | | みそ・油揚げ | | 人参・小松菜 | 玉葱 | じゃが芋 | | |
| 16 (水) | ロールパン・牛乳 | | 牛乳 | | | ロールパン | | 896kcal 39.3g |
| | フランクフルト | フランクフルト | | | | | | |
| | ケチャップソース | | | | | 砂糖 | | |
| | キャベツのソテー | 豚肉 | | 人参 | キャベツ | でん粉 | バター | |
| | クリームスープ | 鶏肉 | 牛乳・チーズ 脱脂粉乳 | 人参 | 玉葱 | じゃが芋 | バター | |
| | ヨーグ | | ヨーグ | パセリ | | 小麦粉 | 植物油 | |
| 17 (木) | わかめご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳・わかめ | | | 精白米・麦 | | 763kcal 29.7g |
| | ポテトの卵焼き | 鶏卵・豚肉 | 牛乳 | 人参 | 玉葱 | じゃが芋・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 | 生揚げ・みそ | | 人参・葉葱 | 玉葱 | | | |
| | レモンゼリー | | | | レモン果汁 | 砂糖 | | |
| 18 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 823kcal 35.0g |
| | 麻婆豆腐 | 豆腐 | | 人参 | 玉葱・筍缶・干し椎茸 | でん粉 | 植物油 | |
| | ワンタンスープ | 豚肉・みそ | | 葉葱 | 生姜・にんにく | 砂糖 | | |
| | りんご | 豚肉 | わかめ | 人参 | キャベツ | ワンタンの皮 | ごま油 | |
| | | | | | りんご | 植物油 | | |
| 21 (月) | カレーご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦・加-粉 | | 857kcal 29.4g |
| | ドライカレー | 豚肉 | チーズ | 人参 | 玉葱 | カレー粉 | 植物油 | |
| | フレンチサラダ | 大豆 | 脱脂粉乳 | 人参 | 玉葱 | グリーンピース | 植物油 | |
| | パインゼリー | | チーズ | 人参 | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | 植物油 | |
| | | | | | ホールコーン缶 | | | |
| | | | | | パイン缶 | ゼリーの素 | | |
| 22 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 775kcal 28.3g |
| | 鱈フライ(ソース) | 鱈 | | | | パン粉・小麦粉 | 植物油 | |
| | ほうれん草の炒め物 | 豚肉 | | ほうれん草 | キャベツ・玉葱 | 砂糖 | ごま | |
| | みそ汁 | みそ・油揚げ | わかめ | 人参 | ホールコーン | 植物油 | | |
| | | | | 葉葱 | 玉葱 | 里芋 | | |
| クリスマス 23 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 871kcal 37.2g |
| | ミートローフ | 牛肉 | 生クリーム | トマトピューレ | 玉葱 | パン粉 | バター | |
| | グリーンサラダ | 鶏卵・豆腐 | | 人参 | グリーンピース | 砂糖 | 植物油 | |
| | 冬野菜スープ | ポークハム | | 人参 | きゅうり・キャベツ | 砂糖 | 植物油 | |
| | クリスマスケーキ | 鶏肉 | 乳製品 | 人参・パセリ | ホールコーン缶 | 砂糖 | 植物油 | |
| | | 鶏卵 | | | 白菜・セロリ・大根 | 砂糖・小麦粉 | 植物油 | |
| | | | | | | 水あめ | チョコクリーム | |
| 24 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 833kcal 36.2g |
| | ビーンズグラタン | 鶏肉 | 牛乳・チーズ | | 玉葱・ホールコーン | マカロニ・小麦粉 | バター | |
| | 粉ふき芋 | 白いんげん豆 | 脱脂粉乳 | | しめじ・グリーンピース | パン粉・砂糖 | 植物油 | |
| | キャベツスープ | 豚肉 | 青のり | 人参・パセリ | キャベツ・玉葱 | じゃが芋 | 春雨 | |

【お知らせ】

今月の給食回数

錦田中学校・・・17回
24日(木)は給食がありません。

山田中学校・・・18回

天候により、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】

大根・さつま芋・キャベツ・人参・・・塚原地区の河崎剛さん

セロリ・・・山田地区の杉本正博さん

しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川健一さん

ほうれん草・大根・葉葱・・・小沢地区の山田貴臣さん

ミニトマト・・・川原ヶ谷地区の小林宏敏さん

白菜・・・三ツ谷地区の高橋博幸さん

里芋・・・塚原地区の杉本隆さん