



令和 2 年度 1 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	
7 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 鯖の香味焼き	鯖	牛乳	にら	生姜・にんにく	精白米・麦	ごま ごま油	863kcal 38.9g
	大根のそぼろ煮	豚肉		人参	大根・玉葱 グリーンピース・生姜	里芋 砂糖・でん粉	植物油	
	七草粥	鶏肉 かまぼこ		人参・ごきょう なすな・仏の座 はこべら・せり	すずな すずしろ	精白米		
	だいだいのムース	豆乳・大豆粉 ゼラチン	寒天		だいだい果汁	砂糖 でん粉	植物油	
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ハヤシライス	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参・トマト缶 トマトソース	玉葱・グリーンピース 生姜・にんにく	精白米・麦 じゃが芋 小麦粉	バター 植物油	805kcal 24.9g
	グリーンサラダ	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油	
	りんご				りんご			
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き	鯖	牛乳			精白米・麦 パン粉	マヨネーズ バター	864kcal 36.7g
	エリンギのソテー			小松菜 人参	キャベツ・エリンギ ホールコーン			
	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 グリーンピース	じゃが芋 小麦粉	植物油 バター	
13 (水)	中華麺・牛乳		牛乳			中華麺		874kcal 32.5g
	五目ラーメン	豚肉 かまぼこ	わかめ	人参 葉葱	もやし・玉葱・キャベツ 生姜・にんにく	でん粉	植物油 ごま油	
	大学芋					さつま芋 砂糖	植物油 ごま	
	ヨーグ		ヨーグ					
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳 元気丼	豚肉・鶏卵	牛乳	人参・小松菜	玉葱・大根・ごぼう	精白米・麦 砂糖	植物油	854kcal 27.7g
	スイートポテトサラダ	ポークハム		人参	きゅうり キャベツ	さつま芋 砂糖	マヨネーズ 植物油	
	フルーツゼリー				みかん缶	ゼリーの素		
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	牛乳 チーズ	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース	精白米・麦	マヨネーズ バター	839kcal 32.6g
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐 みそ		人参 葉葱	白菜 ごぼう	じゃが芋 こんにゃく	植物油	
	昆布の佃煮		昆布			砂糖	ごま	
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鮭の塩焼き	鮭	牛乳			精白米・麦		817kcal 42.2g
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		人参	筍・グリーンピース 干し椎茸・生姜	砂糖 でん粉	植物油	
	すいとん	鶏肉		人参・葉葱	白菜・大根・ごぼう	里芋・小麦粉		
	たくあん				たくあん			
	レアチーズ		クリームチーズ 脱脂粉乳		いちご果汁 レモン果汁	砂糖 でん粉	植物油	
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳 冬野菜カレー	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ほうれん草 人参	玉葱・かぶ 生姜・にんにく	精白米・麦 じゃが芋	植物油	862kcal 28.3g
	フレンチサラダ		チーズ	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油	
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー果汁			
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのごまパン粉揚げ	いわしはんぺん 鶏卵	牛乳			精白米・麦 パン粉 小麦粉	植物油 ごま	862kcal 31.5g
	チャプチェ	豚肉		人参 小松菜	玉葱・白菜キムチ キャベツ	春雨	植物油	
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵 みそ		人参 葉葱	玉葱			
	ミニトマト			ミニトマト				

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	
21 (木)	リンゴチップ入りロールパン				りんご	ロールパン		821kcal 34.8g
	牛乳		牛乳					
	ほうれん草のサラダ	ブークハム		ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	ホールコーン缶 玉葱・しめじ グリーンピース	じゃが芋 小麦粉	ごま油 バター 植物油	
	みかん				みかん			
22 (金)	【学校給食記念日】							894kcal 28.7g
	赤飯(ごま塩)・牛乳	小豆	牛乳			もち米・精白米	ごま	
	三島コロッケ	豚肉			キャベツ	じゃが芋・砂糖	植物油	
	蒸しキャベツ (ソース)				玉葱	パン粉・小麦粉	ごま	
	切干大根と豚肉の炒め物	さつま揚げ		人参	切り干し大根	でん粉	植物油	
	すまし汁	豚肉・油揚げ		いんげん	干し椎茸			
	豆腐		小松菜・人参					
	かまぼこ		葉葱					
	ストロベリーカスタードタルト	鶏卵・大豆	牛乳		いちご	小麦粉・砂糖		
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		815kcal 26.1g
	豚キムチ丼	豚肉		人参	玉葱・もやし		植物油	
	じゃが芋の中華サラダ			葉葱	白菜キムチ・にんにく		ごま油	
	ミルクプリン		牛乳・脱脂粉乳 生クリーム	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	じゃが芋 砂糖	植物油 ごま油	
	ミルクプリン					ミルクプリンの素		
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		802kcal 31.3g
	松風焼き	鶏肉・豆腐 おから・みそ 鶏卵	牛乳	人参	玉葱 生姜	パン粉 砂糖 でん粉	ごま 植物油	
	おひたし			小松菜	キャベツ			
	みそ汁	みそ・油揚げ		人参	ホールコーン缶			
	海苔の佃煮		海苔	小松菜・葉葱	大根	じゃが芋 砂糖・でん粉		
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		841kcal 34.8g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉・小麦粉 コーン粉・ライ麦粉	植物油	
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	植物油 ごま	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参	大根	里芋・でん粉		
	県産納豆	納豆		葉葱	ごぼう	こんにゃく		
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		794kcal 32.9g
	みそおでん	さつま揚げ 竹輪・みそ	昆布	人参	大根	じゃが芋 こんにゃく・砂糖		
	鶏卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖		
	ツナの和え物	鯖油漬			キャベツ・きゅうり	砂糖		
	レモンゼリー				ホールコーン缶			
	かつおぶりかけ	いわし節 かつお節			レモン果汁	砂糖	ごま	
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		764kcal 27.2g
	春巻き	豚肉		人参	玉葱・キャベツ 生姜ペースト 干し椎茸	春雨・でん粉 小麦粉・砂糖 米粉	植物油 ヨトシロ	
	野菜のオイスター炒め	豚肉		人参	キャベツ		かき油 植物油	
	中華コーンスープ	豆腐 鶏卵		小松菜	しめじ			
	加工小魚		かたくちいわし	小松菜	ホールコーン クリームコーン	でん粉		
					砂糖	ごま		



【お知らせ】

今月の給食回数は、16回の予定です。
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】

白菜・・・ミツ谷地区の高橋博幸さん
さつま芋・キャベツ・人参・・・塚原地区の河崎剛さん
小松菜・・・山田地区の杉本正博さん
里芋・・・塚原地区の杉本隆さん
エリンギ・しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川 健一さん
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英子さん
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

