



平成27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 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		892kcal 31.4g
	ごぼう入りハッシュドポーク	豚肉	脱脂粉乳	トマト缶・人参	玉葱・ごぼう	ハヤシルウ	バター	
	ピーンズサラダ	大豆	チーズ	☆トマトソース	グリーンピース	☆小麦粉	食物油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳		人参	砂糖	食物油	
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		789kcal 31.6g
	さばのカレー揚げ	さば				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	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆大根	じゃがいも		
3 (木)	手巻き寿司(麦・酢・のり)・牛乳		☆牛乳・のり			☆精白米・麦		763kcal 29.1g
	鶏そぼろ	鶏肉・鶏卵		人参	干し椎茸	砂糖		
	ツナサラダ	まぐろの油漬け			☆キャベツ・きゅうり		マヨネーズ	
	スティックたくあん				大根		ごま	
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		767kcal 26.6g
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉・小麦粉	食物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	食物油・ごま	
	具たくさん汁	鶏肉		☆小松菜	☆大根・☆しめじ・☆根菜類	☆さつまいも・でん粉		
7 (月)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		770kcal 33.4g
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖		
	含め煮	生揚げ・鶏肉		人参	筍缶・グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	こんにゃく		
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		862kcal 31.3g
	カラフル卵焼き(ｸﾞｰﾝ)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン	砂糖	バター	
	さつまいもと大豆のサラダ	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ		グリーンピース			
	ミニトマト	大豆・ポークハム		人参	きゅうり	☆さつまいも	マヨネーズ	
9 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳			うどん		782kcal 34.8g
	うどん汁	鶏肉・かまぼこ		☆葉葱・人参	玉葱・☆しめじ	でん粉		
	冬野菜のかき揚げ	油揚げ			干し椎茸			
	ツナとほうれん草のごま和え	むきえび・大豆	ちりめんじゃこ		玉葱・ごぼう	☆さつまいも	食物油	
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		802kcal 33.2g
	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・砂糖	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱	じゃがいも		

☆ 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	食品群	食品群	食品群	
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 21.7g
	春巻き	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・菊	はるまきの皮 春雨	食物油・ごま油	
	野菜のオイスター炒め			☆小松菜・人参	☆キャベツ・エリンギ	かき油	食物油	
	もずくスープ	豆腐・鶏肉	もずく	☆菜菔	もやし・干し椎茸		ごま油	
	のりの佃煮		☆のり					
さつまいものチーズケーキ	鶏卵	クリームチーズ				☆さつまいも・砂糖		
			☆牛乳・☆生クリーム			☆小麦粉		
14 (月)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・にら	玉葱・もやし	☆精白米・麦	食物油	888kcal 28.4g
	大学いも				白菜キムチ		ごま油	
	しめじスープ	ベーコン		人参	☆キャベツ・玉葱・☆しめじ	☆さつまいも・砂糖	食物油・ごま	
	型抜きチーズ		チーズ			じゃがいも		
15 (火)	コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳		コーン	☆精白米・麦		820kcal 28.8g
	ラザニア	豚肉・鶏肉	☆生クリーム		玉葱・☆しめじ	わんたんの皮・砂糖	食物油	
	マセドニアンサラダ			人参	きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・砂糖	食物油	
	オニオンスープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱・えのき茸		食物油	
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
16 (水)	【ふるさと給食の日】							837kcal 28.1g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	さんまの蒲焼き	さんま				でん粉・砂糖	食物油・ごま	
	ごま和え			☆小松菜・人参	☆キャベツ	砂糖	ごま	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆菜菔	☆大根・えのき茸	☆里いも			
17 (木)	黒糖パン・牛乳		☆牛乳			パン・黒糖		926kcal 28.6g
	じゃがいもとウィンナーのトマト煮	ベーコン		トマト缶・人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも	バター	
	ごぼうサラダ	ポークウィンナー		☆トマトソース		☆小麦粉		
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト			砂糖	マヨネーズ ごま	
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		859kcal 24.9g
	冬野菜カレー	豚肉	チーズ	ブロッコリー	玉葱・かぶ・りんご	☆里いも・じゃがいも	食物油	
	福神漬け		脱脂粉乳	人参		カレールウ		
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	人参	福神漬け		食物油	
フルーツゼリー					☆キャベツ・きゅうり			
					ホールコーン缶			
					パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
21 (月)	【お楽しみ献立】							898kcal 34.4g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ミートローフ(ウズ)	豚肉・豆腐	☆生クリーム	人参	玉葱・グリーンピース	パン粉・砂糖	バター	
	コーンポテト	鶏卵					食物油	
	野菜スープ	ベーコン		☆小松菜・人参	☆白菜・玉葱・セロリ	じゃがいも	バター	
サンタさんのケーキ	鶏卵	牛乳・脱脂粉乳			小麦粉	バター・ココア		
22 (火)	肉丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参	玉葱・☆根深ねぎ	☆精白米・麦	食物油	815kcal 32.2g
	みそ汁	みそ	わかめ	☆菜菔	玉葱・☆しめじ	しらたき・砂糖	じゃがいも	
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳			ミルクプリンの素		
			☆生クリーム					

【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。
錦田中学校：22日(火)は、給食がありません。



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博さん、大根は山本克彦さん、根深葱は杉山久雄さん、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、キャベツは塚原地区の河崎剛さん、里いもは杉本隆さん、白菜は三ツ谷地区の高橋博幸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。