



平成28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 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		934kcal 33.5g
	さんまの蒲焼き	さんま				でん粉・☆小麦粉・砂糖	食物油・ごま	
	ゆかり和え			人参・ゆかり	☆キャベツ・きゅうり		ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	☆白菜	☆さつまいも		
	大豆のふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参		砂糖	食物油・ごま	
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		775kcal 21.0g
	春巻き	豚肉		にら	☆キャベツ・玉葱・筍	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・ホールコーン		食物油 かき油	
	すずらん食堂 の野菜スープ 【クローバーレイン】より	豆腐・鶏肉		チンゲン菜	☆白菜・☆大根	でん粉		
りんごケーキ	鶏卵	☆牛乳 ヨーグルト		りんご缶		ホットケーキ粉		
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		853kcal 34.0g
	上じいと食べる玉子丼 【おしまいのデート】より	鶏肉・鶏卵 かまぼこ		人参	玉葱・筍缶 グリーンピース・干し椎茸	砂糖		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱		じゃがいも		
	魔女のプリン 【ライオンと魔女】より		☆牛乳 ☆生クリーム 脱脂粉乳			ミルクプリンの素		
6 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 25.9g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			でん粉	食物油	
	大根のそぼろ煮	鶏肉		人参	☆大根・グリーンピース 干し椎茸	☆里いも・でん粉		
	みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		☆小松菜	☆白菜	砂糖		
乳酸菌飲料		乳酸菌飲料						
7 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳			うどん		820kcal 34.9g
	こんぶネーションうどん汁 【ごちそうさん】より	鶏肉・かまぼこ 油揚げ		☆葉葱・人参	玉葱・☆しめじ ☆大根・干し椎茸	でん粉・砂糖		
	冬野菜のかき揚げ	むきえび・大豆 鶏卵	ちりめんじゃこ		玉葱・ごぼう	☆さつまいも	食物油	
	ツナと白菜のごま和え 果物	まぐろの油漬け		☆小松菜・人参	☆白菜 果物	☆小麦粉・でん粉	砂糖 ごま	
8 (木)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	鶏肉・豆腐・みそ	☆牛乳	☆根深葱 人参	玉葱・筍缶 干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 かき油	874kcal 31.7g
	さつまいもと大豆のサラダ 果物	大豆・ポークハム		人参	きゅうり 果物	☆さつまいも	マヨネーズ	
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		743kcal 30.7g
	さばのカレーチーズ焼き グリーンサラダ	さば	チーズ	人参	☆キャベツ きゅうり・ホールコーン	砂糖	食物油	
	シュテムスープ 【食堂かたつむり】より	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	☆玉葱	じゃがいも・マカロニ	食物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト		☆小麦粉	バター	
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		808kcal 32.4g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	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	砂糖	バター マヨネーズ	
	おひたし			☆小松菜	☆キャベツ ホールコーン缶			
	具たくさん汁	豚肉・豆腐・みそ		☆小松菜	☆白菜・☆大根	☆さつまいも		
	かつおふりかけ	かつお		人参		こんにゃく	ごま	

☆ 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 (火)	手巻き寿司(麦・酢・のり)・牛乳		☆牛乳・のり			☆精白米・麦		766kcal 26.0g
	ツナサラダ	まぐろの油漬け		人参	☆キャベツ・きゅうり		マヨネーズ ごま	
	鶏そぼろ	鶏肉・鶏卵		人参	干し椎茸	砂糖		
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		人参 ☆根深葱	☆大根	焼麩		
	みかんゼリー				みかん	砂糖		
14 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		777kcal 23.4g
	里いもコロッケ	豚肉			玉葱	里いも・小麦粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ	パン粉		
	昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸	砂糖	ごま	
	イツキ特製朝のみそ汁 【植物図鑑】より	豆腐・鶏卵・みそ		☆根深葱 ☆小松菜・人参	玉葱		ごま・ごま油	
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご			
15 (木)	食パン・牛乳		☆牛乳			☆食パン		847kcal 34.5g
	ポークビーンズ	大豆・豚肉		☆マトソース 人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	バター 食物油	
	フレンチサラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり	砂糖	食物油	
	いちごジャム				ホールコーン缶			
	加工小魚		小魚		いちご	砂糖	ごま	
16 (金)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参 ☆根深葱	白菜キムチ・玉葱 もやし	☆精白米・麦	食物油 ごま油	776kcal 29.2g
	わかめスープ	ベーコン かまぼこ	生わかめ	☆葉葱	☆キャベツ・玉葱 もやし		ごま ごま油	
	お好み豆	きな粉 白いんげん豆				でん粉・砂糖	食物油	
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		768kcal 25.6g
	冬野菜カレー	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	玉葱・かぶ・りんご	じゃがいも	食物油	
	福神漬け				福神漬け	カレールウ		
	ヘルシーサラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま油	
20 (火)	【ふるさと給食の日】							763kcal 26.9g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	魚のマヨネーズ焼き	さわか				パン粉	マヨネーズ	
	ごま和え みそ汁 果物	油あげ・みそ	生わかめ	☆小松菜・人参 ☆葉葱	☆白菜 ☆大根 果物	砂糖	ごま ☆さつまいも	
21 (水)	【お楽しみ献立】							837kcal 32.6g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ミートローフ(ソース)	豚肉・豆腐 鶏卵	☆生クリーム	人参	グリーンピース 玉葱	パン粉・砂糖	食物油 バター	
	粉ふきいも						じゃがいも	
	野菜スープ シューアイス	鶏肉 鶏卵	練乳・脱脂粉乳	人参	☆白菜・玉葱・☆大根		食物油 小麦粉・砂糖	

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、15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、さつまいもは林正俊さん、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、葉葱は小沢地区の山田貴臣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。

