






# 平成30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	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		762kcal 21.0g
	春巻き	豚肉		にら・人参	キャベツ・玉葱・筍	はるまきの皮 春雨	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	
	白菜スープ	豆腐・鶏肉		小松菜・人参	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		
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		786kcal 33.6g
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ					
	グリーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり・ホールコーン	砂糖	食物油	
	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱	じゃがいも・マカロニ 小麦粉	食物油 バター	
ミニトマト			ミニトマト					
5 (水)	うどん・牛乳		牛乳			うどん		764kcal 30.9g
	うどん汁	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	大豆 鶏卵	しらす干し		玉葱・ごぼう	さつまいも 小麦粉・でん粉	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		小松菜・人参	白菜 果物	砂糖 ごま		
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		800kcal 30.4g
	鶏のごまソースかけ	鶏肉				砂糖	食物油・ごま	
	コーンポテト				ホールコーン	じゃがいも	バター	
	野菜スープ	ベーコン・豚肉		小松菜・人参 パセリ	玉葱・キャベツ			
大豆のふりかけ	大豆 かつお削り節	しらす干し	人参		砂糖	ごま 食物油		
7 (金)	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	886kcal 33.6g
	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	
	アーモンドフィッシュ		小魚			アーモンド ごま		
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		731kcal 21.6g
	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 砂糖	ごま	
	昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸		ごま・ごま油	
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		葉葱・人参 小松菜	玉葱			
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		816kcal 35.3g
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	ホールコーン・干し椎茸 グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	葉葱	玉葱	里いも		
	のりの佃煮		のり					

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	食	品	食	品	
12 (水)	食パン・牛乳		牛乳			食パン		848kcal 32.7g
	ポークビーンズ	大豆・豚肉		トマトソース	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	バター	
	フレンチサラダ	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	小麦粉	食物油	
	メープルジャム	チーズ			ホールコーン缶・レタス	砂糖	食物油	
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		757kcal 27.9g
	ししゃもの専田揚げ		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	里いも・でん粉		
	みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		小松菜	白菜	砂糖		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		742kcal 27.3g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉		
	お好み豆	白いんげん豆				しらたき・砂糖		
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	大根・玉葱	でん粉・砂糖	食物油	
17 (月)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	牛乳	人参	白菜キムチ・玉葱	精白米・麦	食物油	782kcal 29.0g
	じゃがいもの中華サラダ			根深葱	もやし	じゃがいも	ごま油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳・脱脂粉乳	人参	ホールコーン缶・きゅうり	砂糖	ごま油	
18 (火)	【ふるさと給食の日】							801kcal 26.9g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	魚のマヨネーズ焼き	さむら		パセリ		パン粉	マヨネーズ	
	ごま和え			小松菜・人参	白菜	砂糖	ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	生わかめ	葉葱	大根	さつまいも		
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		789kcal 24.3g
	冬野菜カレー	豚肉	チーズ	ブロッコリー	玉葱・かぶ	じゃがいも	食物油	
	福神漬け		脱脂粉乳	人参		カレールウ		
	ヘルシーサラダ			人参	福神漬け	こんにゃく・砂糖	ごま油	
みかんゼリー				みかん缶	ゼリーの素			
20 (木)	【お楽しみ献立】							851kcal 29.9g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	ミートローフ(ソース)	豚肉・鶏肉・豆腐	生クリーム	人参	グリーンピース	パン粉・砂糖	食物油	
	粉ふき芋	鶏卵			玉葱	バター		
	冬野菜スープ	鶏肉		人参・パセリ	白菜・玉葱・大根	じゃがいも	食物油	
クリスマスカップデザート	豆乳				いちご果汁	砂糖		

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、14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、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ミニトマトは小林宏敏さん、キャベツ・さつまいもは塚原地区の河崎剛さん、里いもは杉本隆さん、大根、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。

