



令和元年度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	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		837kcal 36.1g
	オムレツ	鶏卵						
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉・大豆			玉葱・グリーンピース	カレールー	食物油	
	肉団子のスープ	鶏肉		小松菜	玉葱・しめじ	春雨・パン粉		
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド・ごま	
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		785kcal 30.1g
	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	
	キャバツスープ	ベーコン・豚肉		小松菜・人参 パセリ	玉葱・キャバツ			
	かつおふりかけ	かつお					ごま	
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		767kcal 33.4g
	鮭のキャロット焼	鮭			人参・パセリ		マヨネーズ	
	大根のそぼろ煮	鶏肉		人参	大根・グリーンピース	里いも・砂糖		
	みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		小松菜	干し椎茸	でん粉		
	国産レモンゼリー				白菜 レモン果汁	さつまいも 砂糖		
5 (木)	ハヤシライス(麦)・牛乳	豚肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	トマトソース トマト缶・人参	玉葱・グリーンピース	精白米・麦	バター	889kcal 28.6g
	グリーンサラダ	チーズ		人参	キャバツ・きゅうり	じゃがいも・小麦粉	食物油	
	りんごケーキ	鶏卵	牛乳 ヨーグルト		ホールコーン缶 りんご缶	砂糖	食物油	
						ホットケーキ粉		
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		766kcal 24.6g
	里いもコロッケ	豚肉			玉葱	里いも・小麦粉	食物油	
	蒸しキャバツ(ソース)				キャバツ	パン粉	砂糖	
	昆布のピリ辛煮	竹輪・豚肉	昆布	人参	干し椎茸	砂糖	ごま	
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		葉葱・人参 小松菜	玉葱		ごま・ごま油	
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		801cal 32.2g
	家常豆腐	焼き豆腐・豚肉		人参 グリーンピース	干し椎茸・筍缶・玉葱	でん粉・砂糖	食物油	
	中華コーンスープ	鶏卵・豆腐		小松菜	ホールコーン・しめじ	でん粉		
	ミニトマト			ミニトマト	クリームコーン缶			
	のりの佃煮		のり					
10 (火)	中華丼	豚肉・いか	牛乳	人参	白菜・筍缶・玉葱 グリーンピース・干し椎茸	精白米・麦	食物油	799kcal 29.4g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	キャバツ・きゅうり	でん粉・砂糖	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト		ホールコーン缶	じゃがいも 砂糖	食物油 ごま油	
11 (水)	うどん・牛乳		牛乳			うどん		793kcal 33.3g
	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	しらす干し		玉葱・ごぼう グリーンピース	さつまいも	食物油	
	ツナと小松菜のごま和え	まぐろの油揚げ		小松菜・人参	白菜 果物	小麦粉・でん粉		
	果物					砂糖	ごま	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		866cal 36.5g
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ					
	スイートポテトサラダ	ポークハム		人参	きゅうり キャバツ	さつまいも 砂糖	マヨネーズ 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・砂糖	食物油 バター	



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	
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		774kcal 28.8g
	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・人参	大根	でん粉・砂糖	食物油	
	型抜きチーズ		チーズ					
16 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		755cal 31.4g
	ポテトの卵焼き(ｸﾞｰｽ)	豚肉・鶏卵	牛乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	ごま和え			人参・小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	具だくさん汁	豚肉	わかめ	葉葱	大根・しめじ	里いも	こんにやく・でん粉	
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		778cal 29.5g
	春巻き	豚肉		にら	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	豚肉		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・セロリ	でん粉		
	大豆のふりかけ	大豆	しらす干し	人参		砂糖	ごま 食物油	
	かつお削り節							
18 (水)	食パン・牛乳		牛乳			食パン		845kcal 31.4g
	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	チーズ		人参	キャベツ・きゅうり	小麦粉	食物油	
	メープルジャム			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	果物				果物	メープルジャム		
19 (木)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・鶏卵	牛乳	人参	玉葱・筍缶	精白米・麦		762kcal 37.5g
	かまぼこ				グリーンピース・干し椎茸	砂糖		
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		人参・葉葱				
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳・脱脂粉乳	ほうれん草		ココアプリンの素		
20 (金)	【冬至献立】							816kcal 31.2g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	魚のマヨネーズ焼き	さわら		パセリ		パン粉	マヨネーズ	
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	パンブキンシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ	かぼちゃ パセリ	玉葱	じゃがいも 小麦粉	バター	
23 (月)	【ふるさと給食の日】							810kcal 25.7g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	冬野菜カレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	ほうれん草 人参	玉葱・かぶ	じゃがいも カレールウ		
	福神漬け				福神漬け			
	ヘルシーサラダ	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	こんにやく・砂糖	ごま油	
	フルーツゼリー				みかん缶・パイナップル缶	ゼリーの素		
24 (火)	【クリスマス献立】							875kcal 32.7g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	ミートローフ(ソース)	豚肉・豆腐	生クリーム	人参	グリーンピース	パン粉・砂糖	食物油	
	鶏卵				玉葱	バター		
	粉ふき芋					じゃがいも		
	冬野菜スープ	鶏肉		人参・パセリ	白菜・玉葱・大根		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17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・セロリ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・ほうれん草は小沢地区の山田貴臣さん、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。

