



# 令和4年度 12月中学校給食予定献立表



調理場

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		788kcal 31.1g
	チキンカツのごまソースかけ	鶏肉		トマトピューレ		パン粉・小麦粉	ごま	
	コーンポテト				とうもろこし	砂糖	植物油	
	野菜スープ	ベーコン		人参	キャベツ・玉葱	じゃが芋	バター	
	アーモンドフィッシュ		片口鱈			砂糖	ごま アーモンド・ごま	
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		725kcal 27.8g
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉 えび		人参	筍・干し椎茸・にんにく 生姜・グリーンピース	砂糖	植物油	
	ワンタンスープ	豚肉 みそ	わかめ	人参 葉葱	キャベツ 玉葱・生姜	小麦粉	ごま油	
	みかん				みかん	でん粉		
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		751kcal 31.1g
	ポテトの玉子焼き (かぼちゃ入)	鶏卵・豚肉 ベーコン・えび		南瓜	玉葱	じゃが芋	植物油	
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参・さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま・ごま油	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱	こんにやく・砂糖	里芋	
6 (火)	うどん・牛乳		牛乳			小麦粉		791kcal 30.8g
	うどん汁	蒲鉾・油揚げ 鶏肉		人参 葉葱	玉葱・しめじ・大根 干し椎茸	砂糖	植物油	
	さつま芋と大豆のかき揚げ	大豆 鶏卵		人参	玉葱・ごぼう グリーンピース	でん粉	植物油	
	ツナと白菜のごま和え	まぐろ油漬		小松菜・人参	白菜	砂糖	ごま	
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		748kcal 28.1g
	いかの中華炒め	いか みそ		人参 さやいんげん	玉葱・筍・しめじ 生姜	砂糖	植物油	
	しらす入り焼売	鱈すり身 しらす			玉葱	でん粉	ごま油	
	わかめスープ	蒲鉾	わかめ	葉葱	玉葱・もやし	生姜	小麦粉・砂糖	
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		789kcal 32.5g
	魚の辛子マヨネーズ焼き	たら				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	こんにやく	植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ		小松菜		砂糖	じゃが芋	
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		840kcal 28.3g
	鶏肉とさつま芋の揚げ煮	鶏肉 大豆			生姜 グリーンピース	さつま芋・砂糖	カシューナッツ	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	人参	えのき・玉葱・白菜	でん粉	植物油	
	りんご				りんご			
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		784kcal 29.7g
	きびなごフライ	きびなご				パン粉・小麦粉 コーンフラワー	植物油	
	ごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	おでん(みそだれ)	竹輪・さつま揚げ みそ	昆布	人参	大根	里芋・こんにやく		
うずらの卵のしょうゆ煮	うずら卵				砂糖・でん粉			
13 (火)	 【ビタミンの日】	12月13日は、鈴木梅太郎さんがオリザニン(ビタミンB1)を発表した日のため、「ビタミンの日」とされています。これは、ビタミンを始めとした栄養素の大切さを考えバランスの取れた食事をし、みんなが健康で長生きしてほしいとの願いをこめて制定されたものです。						
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		809kcal 30.3g
	豚肉の生姜炒め	豚肉		人参 小松菜	玉葱 生姜・にんにく	でん粉		
	ポテトサラダ			人参	きゅうり	じゃが芋・砂糖	マヨネーズ	
卵スープ	鶏肉・鶏卵		人参・パセリ	玉葱	とうもろこし	でん粉		

