



平成25年度 12月中学校給食予定献立表



三島市立北学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	838kcal 31.6g
	肉丼	豚肉	人参	しらたき 食物油	
	根菜と豆の和風スープ	大豆 ポークウィンナー	人参・パセリ	玉葱・☆根深葱 ☆大根・☆キャベツ れんこん・☆エリンギ	
	スイートポテト	白花豆・鶏卵 ☆牛乳 ☆生クリーム		☆さつま芋 バター ごま	
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	756kcal 26.6g
	ししゃも竜田揚げ	ししゃも		小麦粉・でん粉 食物油	
	切り干し大根の煮物	まぐろ油揚げ 油揚げ	人参	切り干し大根・干し椎茸 さやいんげん 食物油	
	かき玉汁	鶏卵・かまぼこ	☆葉葱・人参	玉葱・えのき茸 でん粉	
	のりの佃煮	☆海苔			
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	761kcal 28.2g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵 ショルダーパ- ポークウィンナー	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース マヨネーズ バター	
	ごま和え		☆ほうれん草 人参	☆キャベツ ごま	
	ポテトスープ	ショルダーパ- 昆布	☆小松菜・人参	玉葱 じゃが芋 食物油 ごま	
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	876kcal 26.3g
	ごぼう入りハッシュドポーク	豚肉	人参 トマト(缶) ☆トマトソース	玉葱・ごぼう グリーンピース ハヤシルウ 小麦粉 バター 食物油	
	ビーンズサラダ	大豆	人参	きゅうり・☆キャベツ ホールコーン マヨネーズ	
	ぶどうゼリー	寒天		ぶどう汁・ぶどう(缶)	
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	824kcal 30.6g
	魚のみそソース和え	さわら・みそ	粉チーズ	でん粉 食物油 加工油脂 ごま	
	おひたし		☆ほうれん草	☆キャベツ ホールコーン	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉	☆葉葱・人参	☆大根・ごぼう じゃが芋 こんにゃく・でん粉	
	果物			果物	
9 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳	☆牛乳 わかめ		☆精白米・麦	813kcal 26.8g
	みそおでん	さつま揚げ・竹輪 みそ	人参	☆大根 ☆里芋・こんにゃく ごま	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵			
	れんこんサラダ	ポークハム	ヨーグルト	れんこん・☆キャベツ マヨネーズ ごま	
	果物			果物	
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	811kcal 26.9g
	冬野菜カレー	豚肉	人参	玉葱・かぶ カリフラワー ブロッコリー・りんご じゃが芋 カレールー 食物油	
	福神漬			福神漬	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	きゅうり・☆キャベツ レタス・ホールコーン 食物油	
11 (水)	うどん・牛乳	☆牛乳		うどん	766kcal 27.3g
	うどん汁	かまぼこ・油揚げ	人参	玉葱・☆根深葱 ☆しめじ・干し椎茸 でん粉	
	かき揚げ	むぎえび・鶏卵	人参	ごぼう ☆さつま芋・小麦粉 でん粉 食物油 ごま	
	さつまいもの天ぷら			さつま芋・小麦粉 食物油	
	アーモンド和え		☆小松菜・人参	☆キャベツ ホールコーン(缶) アーモンド ごま油	
	ミニトマト		☆ミニトマト		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 ☆牛乳	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	787kcal 34.5g	
	魚のからしマヨネーズ 焼き	さげ		パセリ	パン粉 マヨネーズ		
	五目豆	大豆・鶏肉 油揚げ	昆布	人参 ごぼう・グリーンピース	こんにゃく		
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参 ☆大根・ごぼう	☆里芋・こんにゃく		
	果物			果物			
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	797kcal 26.8g	
	里芋コロッケ				☆里芋・小麦粉 パン粉 食物油		
	蒸しキャベツ(ソース)			☆キャベツ	ごま		
	牛肉と豆の煮込み	牛肉・いんげん豆		トマト 玉葱・さやいんげん ☆しめじ	食物油 バター		
みそ汁	豆腐・油揚げ みそ	わかめ	☆小松菜				
16 (月)	アーモンドトースト・牛乳		☆牛乳		パン アーモンド マーガリン	757kcal 24.7g	
	ポトフ	豚肉 ポークウィンナー		人参 ☆キャベツ・玉葱 セロリ	じゃが芋		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	パイン缶・もも缶 みかん缶・りんご			
	ミニトマト			☆ミニトマト			
17 (火)	手巻き寿司(麦)・牛乳		☆牛乳・のり		☆精白米・麦	733kcal 29.8g	
	ツナそぼろ	まぐろ油漬け 油揚げ		人参 玉葱・干し椎茸	ごま 食物油		
	カニサラダ	カニ棒肉			☆キャベツ・きゅうり マヨネーズ		
	納豆	納豆					
	すまし汁	豆腐・なると巻き		☆ほうれん草 人参 えのき茸			
	果物			果物			
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	776kcal 34.8g	
	さばのみそ煮	さば・みそ					
	含め煮	鶏肉・生揚げ		人参 筍・さやいんげん	☆里芋・こんにゃく		
	きのこのみそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱 えのき茸・たもぎ茸			
	アーモンドフィッシュ		ちりめんじゃこ		アーモンド		
19 (木)	【冬至献立】12月22日は冬至。昔から冬至には栄養豊富なかぼちゃをたべて、ゆず湯で暖まり、寒い冬を乗り切ろうという風習があります。						
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	801kcal 32.8g	
	ポークシューマイ	豚肉・大豆			小麦粉・パン粉 でん粉		
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉・鶏肉・大豆		かぼちゃ ☆しめじ・グリーンピース	でん粉 食物油		
	おひたし		ちりめんじゃこ	☆ほうれん草 ☆キャベツ			
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱			
ふりかけ	大豆・鶏卵	のり・脱脂粉乳	☆煎茶	小麦粉 ごま			
20 (金)	コーンピラフ(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳		スイートコーン・玉葱 ☆精白米・麦 食物油	854kcal 35.9g	
	ミートローフ	豚肉・豆腐・鶏卵 大豆	☆生クリーム	人参・パセリ	玉葱・グリーンピース パン粉 バター 食物油		
	粉ふき芋		あおのり		じゃが芋		
	野菜スープ	鶏肉		人参 チンゲンサイ	☆白菜・玉葱		
	クリスマスケーキ	鶏卵	生クリーム		小麦粉・でん粉		
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	881kcal 33.6g	
	ビビンバ 焼肉	豚肉・みそ			筍・ぜんまい ごま・ごま油 食物油		
	炒り卵	鶏卵			食物油		
	ナムル			☆小松菜・人参 チンゲンサイ	ごま・ごま油		
	わかめスープ	ポークハム	わかめ	チンゲンサイ	玉葱・筍 ごま		
スイートポテト	白花豆・鶏卵	☆牛乳 ☆生クリーム			さつま芋 バター ごま		

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

【お知らせ】

北中学校・・・2日(月)は給食がありません。
 ……13日(金)は8～12組は給食がありません。
 北上中学校・・・24日(火)は給食がありません。

今月の給食で使用している小松菜・ほうれん草・里芋・さつま芋は前島勲さんが、葉ネギは山田貴臣さんが、しめじ・エリンギは長谷川健一さんが、ミニトマトは小林道雄さんが、キャベツ・根深は杉山久雄さんが、大根・白菜は遠藤芳明さんが愛情をかけて育てた野菜です。味わっていただきましょう。