



令和3年度11月中学校給食予定献立表

三島市立中郷西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)			
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	825kcal 32.2g			
	鶏の唐揚げ	鶏肉		でん粉・☆小麦粉				
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	砂糖		植物油		
	ベーコンと白菜のスープ	ベーコン		チンゲンツァイ		玉葱・白菜・きゅうり	じゃがいも・砂糖	植物油
	手作りおかかふりかけ	かつお削り節		人参		砂糖	ごま	
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	791kcal 33.5g			
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ					
	小松菜サラダ		☆小松菜・人参	キャベツ・きゅうり		砂糖	ごま・ごま油	
	秋味シチュー	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参		玉葱・しめじ	☆小麦粉	バター
	のりふりかけ		のり			☆さつまいも	植物油	ごま
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	836kcal 27.5g			
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参		筍缶・グリーンピース	☆さつまいも・でん粉	植物油
	かきたま汁	鶏卵・豆腐		☆葉葱・人参		玉葱・☆しめじ	でん粉	
	果物					果物		
5 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳	☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	744kcal 32.8g			
	さけのマヨネーズ焼き	さけ	チーズ	玉葱			マヨネーズ	
	しらたきの炒め物	豚肉		人参・さやいんげん		こんにゃく・筍缶	砂糖・でん粉	ごま・ごま油
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜・人参		玉葱	じゃがいも	
	果物					果物		
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	767kcal 29.7g			
	黒はんぺんのごまフライ	いわしはんぺん・鶏卵		☆小麦粉・パン粉		植物油・ごま		
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人参		ごぼう	砂糖	
	みそ汁	生揚げ・みそ		さやいんげん		こんにゃく		
				☆小松菜・人参		キャベツ		
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	763kcal 31.0g			
	親子丼	鶏肉・かまぼこ		人参		玉葱・☆干し椎茸	砂糖	植物油
	鶏卵					グリーンピース・筍缶		
	おひたし	かつお削り節		☆小松菜・人参		キャベツ		
	牛乳かん		☆牛乳			パイン缶	砂糖	
10 (水)	中華めん・牛乳	☆牛乳		中華めん	814kcal 31.6g			
	五目ラーメン	豚肉	☆小松菜	玉葱・根深葱・もやし			ごま油	
	かまぼこ		人参	白菜				
	焼きぎょうざ	豚肉				キャベツ	ぎょうざの皮	
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆		人参		きゅうり	☆さつまいも	マヨネーズ
ミニトマト			☆ミニトマト					
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	783kcal 28.3g			
	ししゃもの香味揚げ		ししゃも・青のり			でん粉・☆小麦粉	植物油	
	三色和え	ポークハム		人参		キャベツ・きゅうり	砂糖	
	大根のそぼろ煮	豚肉		人参		大根・☆干し椎茸	☆里いも・砂糖	
	果物					グリーンピース	でん粉	
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	824kcal 25.7g			
	きのこ入りカレー	豚肉	脱脂粉乳	人参		☆しめじ・☆エリンギ	じゃがいも	植物油
	チーズ					玉葱・グリーンピース		
	卵入りチサラダ	ポークハム・鶏卵		ほうれん草・人参		キャベツ	砂糖	植物油
	フルーツゼリー					パイン缶・みかん缶	ゼリーの素	
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	821kcal 29.9g			
	いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉	植物油	
	チンゲンツァイと豚肉の炒め物	豚肉		チンゲンツァイ		玉葱	でん粉	植物油
	芋団子汁	油揚げ		人参		☆葉葱・人参	大根・ごぼう・白菜	芋団子
						☆しめじ		
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	804kcal 29.7g			
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	チーズ	☆葉葱・人参		玉葱・ホールコーン	砂糖	バター
	ポークウィンナー		ちりめんじゃこ					マヨネーズ
	具だくさん汁	豆腐・みそ		☆小松菜		ごぼう・大根	☆里いも	
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	人参		こんにゃく		
かつおふりかけ	かつお				もも缶・パイン缶・みかん缶		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	
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		799kcal 29.1g
	鶏肉のプレゼー	鶏肉	☆生クリーム		玉葱・☆しめじ	☆小麦粉・砂糖	バター	
	コーンポテト				ホールコーン	じゃがいも	バター	
	ジュリエヌスープ	ベーコン		チンゲンツァイ 人参	玉葱・キャベツ セロリー		オリーブ油	
	ラムネ型チーズ		チーズ					
18 (木)	揚げパン・牛乳 (砂糖味・きな粉味)	きな粉	☆牛乳			パン・砂糖	植物油	827kcal 32.6g
	ポトフ	ポークウィンナー 鶏肉		人参	玉葱・白菜・セロリー	じゃがいも		
	海藻サラダ 加工小魚		わかめ 小魚	人参	キャベツ・ホールコーン缶	砂糖	ごま油	
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		845kcal 34.8g
	魚と大豆のカシューナッツ和え	さわら・大豆		人参	グリーンピース	でん粉・砂糖	植物油 カシューナッツ	
	ごま和え みそ汁			☆小松菜・人参 ☆葉葱	キャベツ 玉葱・えのき茸・もやし	砂糖	ごま	
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		866kcal 31.1g
	麻婆豆腐丼	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉葱	玉葱・筍缶・☆干し椎茸	でん粉・砂糖	植物油	
	じゃがいもの中華サラダ			人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン缶	じゃがいも・砂糖	植物油 ごま油	
	果物				果物			
24 (水)	【和食の日】			世界に誇る和食を味わって食べましょう。				744kcal 31.4g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 砂糖		
	さばのみそ煮	さば				砂糖		
	白菜のごま和え	ポークハム		☆小松菜・人参	白菜	砂糖	ごま	
	のっぺい汁	豆腐・油揚げ		人参	こんにゃく・ごぼう 大根・根深葱	☆里いも・でん粉		
豆乳プリン	豆乳				砂糖			
25 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		810kcal 31.9g
	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪 がんもどき	昆布	人参	大根 こんにゃく	☆里いも・砂糖		
	厚焼きたまご	鶏卵						
	大豆とジャコのごま揚げ	大豆	ちりめんじゃこ			でん粉・砂糖	植物油・ごま	
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		849kcal 27.4g
	手作りメンチカツ(ソース)	豚肉・鶏卵		人参	玉葱	パン粉・☆小麦粉	植物油 ごま	
	グリーンサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油	
みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	人参・☆葉葱	大根・白菜				
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		723kcal 33.3g
	さけの塩こうじ焼き	さけ						
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		人参	グリーンピース	じゃがいも・砂糖	植物油	
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆小松菜・人参	大根・☆しめじ			
	ラ・フランスゼリー					ラフランス果汁	砂糖	
30 (火)	【ふるさと給食の日】							809kcal 28.2g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	豚肉の生姜焼き	豚肉		赤ピーマン チンゲンツァイ	玉葱・☆エリンギ		植物油	
	里いも三島コロッケ(ソース)	豚肉			玉葱	☆里いも・砂糖	植物油・ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	人参	大根・白菜			
ミルクプリン		☆生クリーム ☆牛乳・脱脂粉乳				ミルクプリンの素		

【お知らせ】*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。

中郷西中学校：11日(木)・26日(金)は、給食がありません。
15日(月)・16日(火)・17日(水)は、3年生の
給食がありません。

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、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、里いもは塚原地区の杉本大輔さん、さつまいもは河崎さんの畑で栽培されたものです。