



# 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	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	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 植物油	
	のりふりかけ		のり			☆さつまいも	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 ごま	
	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 こんにゃく	砂糖		
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆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 鶏卵		人参	玉葱・☆干し椎茸 グリーンピース・筍缶	砂糖	植物油	
	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 人参	玉葱・根深葱・もやし 白菜		ごま油	
	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 ホールコーン缶	砂糖		
	大根のそぼろ煮	豚肉		人参	大根・☆干し椎茸 グリーンピース	☆里いも・砂糖 でん粉		
	果物				果物			
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 チーズ	人参	☆しめじ・☆エリンギ 玉葱・グリーンピース	じゃがいも	植物油	
	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 人参	玉葱	でん粉	植物油	
	芋団子汁	油揚げ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう・白菜 ☆しめじ	芋団子		
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 ちりめんじゃこ	☆葉葱・人参	玉葱・ホールコーン	砂糖	バター マヨネーズ	
	具だくさん汁	豆腐・みそ		☆小松菜 人参	ごぼう・大根 こんにゃく	☆里いも		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		もも缶・パイン缶・みかん缶			
	かつおふりかけ	かつお					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)	<b>【和食の日】</b>			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			
	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)	<b>【ふるさと給食の日】</b>							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。