






平成23年度

12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	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1 (木)	リクエスト 献立 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	チンジャオロース	☆豚肉	ピーマン	筍・	じゃが芋 食物油・ごま油	
	中華コンスープ	鶏卵・豆腐	葉葱・人参	外山(缶)・柿(缶) 干し椎茸	でん粉	
	アップルコンポート			りんご		
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	ごぼう入りハッシュポーク	☆豚肉	脱脂粉乳・チーズ	☆トマト	玉葱・ごぼう グリーンピース	☆小麦粉 バター・食物油
	マゼドアンガラダ	ポークハム		人参	きゅうり	じゃが芋 マヨネーズ
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト			
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			アーモンド・ごま
5 (月)	手巻き寿司(ご飯(麦)・牛乳 (含む酢・焼きのり))		☆牛乳・のり		☆精白米・麦	
	エビフライ	えび・鶏卵			小麦粉・パン粉 食物油	
	厚焼き卵	鶏卵				
	ツナまろ	まぐろ油付け まぐろ水煮		人参	玉葱・筍・グリーンピース 干し椎茸	ごま
	すまし汁	豆腐・しめじ・のり		☆小松菜		
	果物			果物		
6 (火)	揚ガパン(ねじり・リンゴ) 牛乳	きな粉			パン 食物油	
	八宝菜	むきえび・しめじ ☆豚肉・☆うすらの卵		チンゲンサイ 人参	玉葱・白菜・もやし 筍・干し椎茸	でん粉 ごま油
	折立のめ・オリーブ和え		ヨーグルト		ナタデココ(めんめん) バナナ・もも・りんご ぶどう(缶)	
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	さけの塩焼き	さけ 				
	切干大根の煮物	さつまいも・油揚げ		いんげん・人参	切干大根・干し椎茸	食物油
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜		じゃが芋
	果物				果物	
8 (木)	コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	オムレツ	鶏卵・豚肉		人参	玉葱	でん粉
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース	じゃが芋 食物油
	ミニトマト			☆ミニトマト		
	ミネストローネスープ	白いんげん・鶏肉 ベーコン		人参 トマト缶	玉葱・☆セロリ グリーンピース	じゃが芋・マカロン 食物油
9 (金)	梅菜めし(麦)・牛乳		☆牛乳	大根菜	梅	☆精白米・麦 ごま
	味噌おでん	さつまいも・竹輪 かんぴょう・みそ	昆布		☆大根	☆里芋・こんにゃく ごま
	煮卵	鶏卵				
	小松菜とえびのサラダ	むきえび		☆小松菜	☆しめじ	ごま・食物油
	果物				果物	
	12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
さわらの照り焼き	さわら					
念め煮	生揚げ・鶏肉		いんげん・人参	筍	じゃが芋 こんにゃく	
きのこのみそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜 	☆しめじ・玉葱 まいたけ・えのき草		
のりぶりかけ		のり			ごま	
果物				果物		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 になる	緑の仲間 体の調子を整える	間の仲間 を調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	間の仲間 をもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
13 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		909Kcal 323g
	カラフル卵焼き(ノース)	鶏卵・ホウカケ ベーコン	チーズ	人参 	玉葱・ホールコーン クリンピース		バター マヨネーズ・こま	
	大芋					さつまい	食物油・こま	
	かぼのポトフ	☆豚肉・大豆		ブロッコリー 人参	☆キャベツ・☆かぶ 玉葱・☆セロリー	じゃが芋		
14 (水)	うどん汁(うどん)・牛乳	かまぼこ	☆牛乳・いわし	人参	玉葱・☆根葱 ほんしめじ・干し椎茸	うどん・でん粉		879Kcal 343g
	いかとおすきのき揚げ	いか・あずき・鶏卵		ピーマン・人参	玉葱	小麦粉	食物油	
	ツナと野菜のこま和え	まぐろ油漬		☆小松菜	☆白菜		こま	
	さつまいも 果物		牛乳			さつまい 	マーガリン	
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		843Kcal 299g
	冬野菜カレー	☆豚肉・ほたて貝柱	脱脂粉乳・チーズ	☆トマト 人参	玉葱・☆かぶ・☆かぶ りんご・干しぶどう	じゃが芋 カールウ	食物油	
	豆腐サラダ	豆腐・ポークラム			☆キャベツ・きゅうり ☆大根		食物油	
	福神漬 果物				福神漬 果物			
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		716Kcal 259g
	ししゃもき揚げ	ししゃも				でん粉		
	五目きんぴら	さつまいも		人参・いんげん	ごぼう	こんにゃく	食物油・こま	
	根菜と豆の和風スープ	ひよこ豆		☆小松菜・人参	☆大根・☆キャベツ ☆根葱・干し椎茸			
のりの佃煮 果物		のりの佃煮			果物			
19 (月)	〔故郷献立〕 わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		664Kcal 254g
	がんもの揚げ	がんも						
	三島じゃがヒラ		魚のすり身	☆小松菜		☆じゃが芋		
	野菜のピーナツ和え			☆小松菜	☆キャベツ		落花生	
	豚汁	豆腐・☆豚肉・みそ		人参・菜菔	☆大根・ごぼう	☆里芋・こんにゃく		
	ミニトマト			☆トマト				
20 (火)	〔冬至献立〕 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		797Kcal 321g
	南瓜コロッケ			かぼちゃ 	玉葱	小麦粉・パフ	食物油	
	蒸しキャベツ(ノース)				☆キャベツ		こま	
	五目豆	大豆・竹輪・鶏肉	昆布	人参	ごぼう・クリンピース	こんにゃく		
	みぞ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜				
	小女子佃煮 果物		小女子佃煮			果物		
21 (水)	〔クリスマス献立〕 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		803Kcal 335g
	タンダーチキン	鶏肉	ヨーグルト		玉葱	カールウ		
	大根とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ		☆大根・きゅうり ホールコーン		こま油	
	すまし汁	豆腐・桜えびボール		☆小松菜				
	かつおのりかけ		かつお					
	フッシュドノエル	鶏卵	生クリーム			小麦粉	チョコレート	

【お知らせ】



☆は地場産品です

☆南中学校・・・15(木)、16(金)、19(月)、20(火)は、3年生の給食がありません。