

平成25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	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	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		868kcal 33.3g
	ラザニア	豚肉	生クリーム		玉葱・マッシュルーム	わたんどの皮	食物油	
	コーンポテト				ホールコーン(缶)	じゃが芋	バター	
	ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげん豆	チーズ	人参	玉葱・セロリ キャベツ・トマト(缶) グリーンピース	マカロニ	食物油	
	加工小魚		小魚				ごま	
	コーヒーゼリー		コーヒーミルク			ゼリーの素		
3 (火)	手巻き寿司(ご飯(麦))・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		781kcal 37.5g
	合わせ酢・のり		のり			合わせ酢		
	ツナそば	まぐろ油漬・鶏卵		人参	干し椎茸			
	カニサラダ	かに棒肉			☆キャベツ・きゅうり		マヨネーズ・ごま	
	納豆	納豆						
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆小松菜	えのき茸			
4 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳			うどん		791kcal 31g
	うどん汁	かまぼこ・油揚げ		人参	干し椎茸・玉葱 ☆しめじ・☆根深葱	でん粉		
	いかとあずきのかき揚げ	いか・小豆・鶏卵		ピーマン・人参	玉葱	小麦粉	食物油	
	ツナとほうれん草のごまあえ	まぐろ油漬		☆ほうれん草 人参	☆白菜		ごま	
	果物				果物			
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		888kcal 25.2g
	ごぼう入りハッシュドポーク	豚肉	脱脂粉乳・チーズ 生クリーム	☆トマトソース トマト缶	玉葱・ごぼう グリーンピース	小麦粉・ハヤシルウ	バター 食物油	
	マゼドニアンサラダ	ポークハム	チーズ	人参	きゅうり	じゃが芋	マヨネーズ	
	果物				果物			
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		757kcal 34g
	さけの西京焼き	鮭・みそ						
	おひたし		かつお削り節	☆小松菜・人参	キャベツ			
	大福豆とジャコのごま揚げ	大福豆	ちりめんじゃこ			でん粉	食物油・ごま	
	きのこの味噌汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	しめじ・えのき茸	☆里芋		
	お茶たまごふりかけ	鶏卵		煎茶			ごま	
果物				果物				
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		834kcal 32.1g
	肉丼	豚肉		人参	玉葱・☆根深葱 グリーンピース	しらたき	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	大根			
黒ごまブラウニー	鶏卵・小豆	牛乳				ホットケーキミックス	バター・くるみ ごま	
10 (火)	【ふるさと給食の日】							774kcal 23.9g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	三島里芋コロッケ	豚肉			玉葱	☆里芋・パン粉 小麦粉・でん粉	食物油	
	白菜のピーナッツ和え	竹輪		☆小松菜	白菜		落花生	
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参・☆葉葱	ごぼう・大根	☆里芋・でん粉 こんにゃく		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
ちりめん佃煮		かたくちいわし						
りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		748kcal 25g
	魚のお茶フライ	ホキ		煎茶		でん粉	食物油	
	マヨネーズサラダ	ポークハム	ひじき・チーズ	☆小松菜	キャベツ・ブロッコリー		マヨネーズ ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱		☆里芋		
わかめしらすふりかけ		わかめ・しらす				ごま		

☆ 県内産の食材

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)
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		852kcal 37g
	ジャーチャンドーフ	豚肉・豆腐		人参	干し椎茸・筍 ☆根深葱	でん粉	食物油	
	ぶどう豆	大豆	昆布					
	卵スープ	ベーコン・鶏卵		☆小松菜	玉葱・えのき茸	でん粉	食物油	
	牛乳かん		☆牛乳・寒天		パイン(缶)			
	かつおふりかけ	かつお削り節	青のり				ごま	
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		852kcal 31g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース		バター マヨネーズ	
	野菜チップス	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ		ごぼう	さつまいも	食物油	
	ポテトスープ	ベーコン		人参・☆小松菜	玉葱	じゃが芋		
	昆布の佃煮		昆布					
	果物				果物			
16 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		775kcal 25.9g
	味噌おでん	竹輪・さつま揚げ	昆布	人参	大根	こんにゃく・☆里芋		
	卵のしょうゆ煮	みそ				でん粉		
	ごぼうサラダ	ポークハム		人参	ごぼう・きゅうり		マヨネーズ・ごま	
	果物				果物			
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		775kcal 25.7g
	ししゃものたつた揚げ		ししゃも			でん粉	食物油	
	切干大根の煮物	油揚げ・さつま揚げ		人参・さやいんげん	切干大根・干し椎茸		食物油	
	麻汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	ごぼう・大根	こんにゃく・☆里芋		
	のり佃煮		のり					
	フルーツゼリー				パイン(缶)・みかん(缶)	ゼリーの素		
18 (水)	揚げパン(ツガ・ねじり)・牛乳	きな粉	☆牛乳			パン	食物油	781kcal 31.3g
	八宝菜(うずらの卵)	豚肉・いか うずらの卵		人参	玉葱・干し椎茸・もやし キャベツ・筍・しめじ グリーンピース	でん粉	食物油 ごま油	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん(缶)・パイン(缶) りんご・もも(缶)			
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		825kcal 27.9g
	冬野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳	人参	玉葱・りんご・かぶ 加工アスパラ・ブロッコリー	じゃが芋	食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		☆キャベツ・きゅうり レタス・ホウレンソウ(缶)	カレールウ	食物油	
	福神漬け				福神漬け			
	果物				果物			
20 (金)	【冬至献立】							793kcal 27.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉葱	小麦粉・パン粉	食物油	
	いかフライ		いか			パン粉・小麦粉	食物油・ごま	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ		ごま	
	みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ	☆小松菜				
ミニトマト			☆ミニトマト					
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
24 (火)	【クリスマス献立】							893kcal 37.1g
	コーンピラフ(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳		とうもろこし・玉葱 グリーンピース・ピーマン			
	ミートローフ	豆腐・豚肉・鶏卵	☆生クリーム	人参・パセリ	グリーンピース・玉葱	パン粉	バター	
	粉ふき芋					じゃが芋		
	根菜スープ	ベーコン 白いんげん豆		人参	玉葱・セロリ・蓬根 キャベツ・トマト(缶) グリーンピース		食物油	
	デザート		デザート					

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食の予定です。

☆中郷中…2日(月)はありません。

☆南中…2日(月)は特別支援学級がありません。



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、大根・さつま芋・里芋は坂本芳昭さん、ほうれん草は前島勲さん、キャベツは杉山久雄さん、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、葉葱は山田真臣さん、白菜は三ツ谷地区の高橋博幸さんの畑で栽培されたものです。トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培し、加工されたものを使用しています。これからの時期は、三島産の冬野菜がたくさん出回ります。鍋などを囲んで心も体もあたたまりましょう。