



平成26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		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	
4 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		851kcal 35.1g
	ポテトの卵焼き	鶏卵・鶏肉	☆牛乳		玉葱	じゃが芋	食物油	
	甘酢和え	むきえび・A-1						
	豚汁	豚肉・豆腐		人参	キャベツ・かぶ		ごま	
5 (水)	加工小魚		小魚					865kcal 29.8g
	ムース大福	鶏卵	☆牛乳			こんにゃく		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆里芋	ごま	
	中華丼	豚肉・いか		人参	玉葱・もやし・干し椎茸		もち米	
6 (木)	うずらの卵	うずらの卵			ごぼう・大根			818kcal 26.9g
	じゃが芋の中華サラダ					じゃが芋	食物油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳			ココアプリンの素	ごま油	
	鶏肉のごまソースかけ	鶏肉	☆生クリーム				ごま油	
7 (金)	三色和え	ポークハム		トマトピューレ	キャベツ・きゅうり		食物油・ごま	749kcal 25.3g
	みそ汁	油揚げ・みそ		人参	大根	さつま芋		
	野菜ふりかけ		のり	人参			ごま	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
10 (月)	ししゃもの南蛮漬		ししゃも			でん粉	食物油	831kcal 23.7g
	ひじきのゆめ煮	大豆	ひじき	人参	☆根菜類		食物油	
	けんちん汁	さつま揚げ		人参・☆葉類	ごぼう・大根	こんにゃく・里芋		
	ゆかりふりかけ	鶏肉・豆腐				でん粉		
11 (火)	果物				ゆかり			876kcal 34.3g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	焼き栗コロッケ					栗・さつま芋		
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参	ごぼう・さやいんげん	でん粉	食物油・ごま	
12 (水)	肉団子スープ	鶏肉		☆小松菜	玉葱・☆しめじ	こんにゃく		871kcal 32.2g
	ちりめん佃煮		かたくちいわし			はるさめ	食物油・ごま	
	果物				果物			
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
13 (木)	親子丼	鶏卵・鶏肉		人参	筍・干し椎茸・玉葱			783kcal 29.5g
	かまぼこ				グリーンピース			
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉類		じゃが芋		
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
14 (金)	フルーツゼリー				パイン(缶)・みかん(缶)	ゼリーの素		706kcal 29.6g
	中華麺・牛乳		☆牛乳			中華麺	食物油・かき油	
	チャーシュー麺	豚肉・みそ		人参	筍・干し椎茸・玉葱	でん粉	ごま・ごま油	
	焼き餃子	豚肉		☆葉類	キャベツ・玉葱	小麦粉・でん粉	食物油	
13 (木)	野菜ソテー			☆ほうれん草	キャベツ		バター	783kcal 29.5g
	ミニトマト			人参	ホールコーン			
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	ひじき	人参	玉葱	じゃが芋	食物油	
14 (金)	ごま和え		チーズ	パセリ			バター	706kcal 29.6g
	マカロニスープ	ベーコン・鶏肉		☆小松菜	キャベツ		ごま	
	お茶粥ふりかけ	鶏卵		人参・☆葉類	玉葱・キャベツ	マカロニ	食物油	
	発酵乳飲料		発酵乳		煎茶		ごま	
14 (金)	魚のもみじ焼き	たら	ヨーグルト	☆人参・パセリ	☆しめじ		マヨネーズ	706kcal 29.6g
	筑前煮	鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・筍・れんこん	こんにゃく	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ・豆腐	☆わかめ	☆小松菜				
	昆布の佃煮		昆布					
14 (金)	果物				果物			706kcal 29.6g

☆ 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	食品群	食品群	食品群	
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		849kcal 29.1g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	筍・グリーンピース	さつまいも・でん粉	食物油	
	切り昆布のピリ辛煮	竹筍	昆布	人参	干し椎茸		ごま油・ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱	大根			
	納豆	☆大豆						
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		780kcal 30.1g
	ピピンパ (肉炒め)	みそ		ぜんまい			ごま	
	(ナムル)	豚肉		☆ほうれん草	キャベツ		ごま油・食物油	
	(炒り卵)	みそ		人参			ごま・ごま油	
	わかめスープ	鶏卵					食物油	
果物	かまぼこ	☆わかめ	☆葉葱	玉葱・もやし				
19 (水)	【ふるさと給食の日】							812kcal 21.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	甘藷みしまコロッケ	豆乳				さつまいも・でん粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	小麦粉	ごま	
	切干大根の煮物	油揚げ・さつまいも		人参	切干大根・干し椎茸		食物油	
味噌けんちん汁	鶏肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	ごぼう・大根		こんにゃく・里芋		
型抜きレアチーズ		チーズ		いちご				
20 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		701kcal 28.9g
	煮込みおでん	竹筍・さつまいも	昆布		大根	こんにゃく		
	卵のしょうゆ煮	がんとどき				里芋		
	ツナの和え物	鶏卵			きゅうり・キャベツ			
	ミニトマト	まぐろ油漬(缶)		☆ミニトマト	ホールコーン(缶)			
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		757kcal 27.1g
	ジャニャンドーフ	豆腐・豚肉		人参	椎茸・筍・☆根深葱	でん粉	食物油・かき油	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ			
	ワンタンスープ	豚肉	☆わかめ	☆小松菜	ホールコーン(缶)			
	わかめしらすひりかけ		わかめ・しらす		玉葱・もやし・キャベツ	わんだんの皮	食物油	
果物				☆しめじ	ごま油			
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		887kcal 34.9g
	ハンバーグ(きのこソース)	豆腐・豚肉	ひじき		玉葱・☆しめじ	パン粉・でん粉	バター	
	ジャーマンポテト	鶏卵・おから	脱脂粉乳			食物油・ごま	食物油	
	みそ汁	ウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース	じゃが芋		
	コーヒーゼリー	油揚げ・豆腐・みそ	☆わかめ	☆葉葱				
26 (水)	ぶどう入りパスタ・牛乳		☆牛乳			ゼリーの素		911kcal 33.8g
	ポークビーンズ	大豆・豚肉		人参・トマト	干しぶどう	パン		
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	☆トマトソース	玉葱・グリーンピース	小麦粉	バター	
	ミニトマト					じゃが芋	食物油	
	果物			☆ミニトマト	レタス・キャベツ	食物油		
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		800kcal 31.4g
	魚のマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	野菜ソテー			☆ほうれん草	キャベツ	バター		
	ポテトスープ			人参	ホールコーン			
	ミルクプリン	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱	じゃが芋		
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		875kcal 33.5g
	豚キムチ丼	豚肉		ピーマン	玉葱・☆根深葱・白菜	食物油		
	卵スープ	鶏卵・ベーコン		にら・人参		ごま油		
	スイートポテト	鶏卵	☆牛乳	☆小松菜	玉葱・えのきたけ	でん粉	食物油	
			☆生クリーム			さつまいも	バター・ごま	

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食の予定です。

☆南中…28日(金)はありません。

☆中郷中…27日(木)はありません。

☆中野中…5日(水)・6日(木)・7日(金)・25日(火)はありません。

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、葉葱は山田真臣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。