



# 平成26年度12月中学校給食予定献立表

三島市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	食品群	食品群	食品群	
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		778kcal 26.0g
	鶏肉のプレザー	鶏肉	☆生クリーム	パセリ	玉葱・☆しめじ	小麦粉	バター	
	コーンポテト				ホールコーン	じゃが芋	バター	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆 ベーコン	☆生クリーム	人参 トマト(缶)	☆キャバツ・セロリー 玉葱・グリーンピース	マカロニ	食物油	
	果物				果物			
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		741kcal 26.3g
	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		人参	切干大根・☆干し椎茸		食物油	
	豚汁	さつま揚げ		さやいんげん				
	のりの佃煮	豚肉・豆腐・みそ		人参☆葉葱	ごぼう・☆大根	こんにゃく・☆里芋	食物油	
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		909kcal 24.9g
	ごぼう入りルッコラビーフ	豚肉・牛肉	脱脂粉乳 チーズ・生クリーム	トマト(缶) ☆トマトソース	ごぼう・玉葱 グリーンピース	小麦粉	バター 食物油	
	マセドニアンサラダ	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			
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		887kcal 30.2g
	カラフル卵焼き	鶏卵・ベーコン ウィンナー	チーズ ちりめんじゃこ	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				ごぼう	☆さつま芋	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					
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		758kcal 30.6g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま油・ごま	
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	人参	さやいんげん		食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ		☆葉葱	じゃが芋		
	牛乳かん		☆牛乳・寒天 ☆生クリーム					
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		806kcal 37.5g
	手巻き寿司		のり					
	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			☆キャバツ・きゅうり		ごま・ワサビ	
	納豆 すまし汁	☆納豆 かまぼこ・豆腐 湯菜		☆小松菜	えのき			
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		873kcal 31.9g
	オムレツ (ケチャップソース)	オムレツ		トマトピューレ ☆トマトソース			食物油	
	ジャーマンポテト	ポークウイナー	チーズ		グリーンピース・玉葱	じゃが芋	食物油	
	クラムチャウダー	ベーコン	チーズ	人参	ホールコーン・玉葱	小麦粉	バター	
	加工小魚 豆乳ココアプリン	あさり 豆乳	☆牛乳 脱脂粉乳 ☆生クリーム	パセリ	クリームコーン(缶)		食物油 ココアプリンの素	
10 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳			うどん		818kcal 28.5g
	うどん汁	かまぼこ 油揚げ		人参	☆干し椎茸・☆しめじ 玉葱・☆根菜類	でん粉		
	さつま芋のかき揚げ	あさり・鶏卵	ひじき		玉葱	さつま芋・小麦粉	食物油	
	ツナとほうれん草ごま和え	まぐろ油漬		☆ほうれん草 人参	☆白菜		ごま	
	果物				果物			

☆ 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)
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さんまのおろしかけ 青菜としめじの煮浸し みそ汁 大豆のふりかけ	さんま	☆牛乳	☆大根 ☆小松菜 ☆キャベツ・しめじ		☆精白米・麦 でん粉・小麦粉 食物油		878kcal 30.8g
12 (金)	ドライカレー(麦)・牛乳 ピーズグラタン キャベツのソテー トマトと卵のスープ 果物	鶏肉 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン・鶏卵	☆牛乳 脱脂粉乳☆牛乳 チーズ	☆小松菜 人参 トマト・人参 ☆ほうれん草	玉葱・ホールコーン 玉葱・ホールコーン ☆しめじ ☆キャベツ 玉葱	☆精白米・麦 食物油 小麦粉 マカロニ バター		815cal 30.6g
15 (月)	わかめごはん(麦)・牛乳 味噌おでん 卵のしょうゆ煮 ごぼうサラダ 果物	竹輪・さつま揚げ みそ 鶏卵 ポークハム	☆牛乳・わかめ 昆布	人参 ☆大根	☆大根	☆精白米・麦 ☆里芋 こんにゃく・でん粉		838kcal 27.4g
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳 冬野菜カレー フレンチサラダ 福神漬 ミニトマト 発酵乳	豚肉 ポークハム	☆牛乳 脱脂粉乳 チーズ チーズ	人参 ブロッコリー	玉葱・かぶ カリフラワーりんご レタス・☆キャベツ ☆大根(缶)・きゅうり 福神漬	☆精白米・麦 カレールウ ☆里芋・じゃが芋 食物油 食物油		867kcal 28.8g
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ハタハタ唐揚げ マヨネーズサラダ 味噌けんちん汁 わかめしらすふりかけ ごまプリン	ハタハタ ポークハム まぐろ油漬け 鶏肉・豆腐・みそ	☆牛乳 ひじき	☆小松菜 人参 ☆葉葱	☆キャベツ ごぼう☆大根	☆精白米・麦 食物油 マヨネーズ こんにゃく・☆里芋 ごま プリン		751kcal 27.0g
18 (木)	揚げパン・牛乳 八宝菜 ヨーグルトあえ	きな粉 豚肉・いか・えび かまぼこ・うすら卵	☆牛乳	人参 ☆小松菜	玉葱・☆干し椎茸・ ☆白菜・筍 みかん(缶)・パイ(缶) もも(缶)・りんご	パン・麦 食物油 でん粉 食物油 ごま油 ごま油		751kcal 31.4g
19 (金)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 三島里芋コロッケ はくさいのピーナッツ和え すまし汁 ミニトマト るみちりめん	豚肉	☆牛乳	☆小松菜 ☆小松菜 ☆ミニトマト	玉葱 ☆白菜 えのき	☆精白米・麦 ☆里芋・小麦粉 パン粉 ピーナッツ 麸 くるみ		733kcal 24.4g
22 (月)	【冬至献立】 ご飯(麦)・牛乳 肉丼 みそ汁 かぼちゃケーキ	豚肉	☆牛乳	人参 ☆根深葱 ☆葉葱	玉葱・グリーンピース ☆大根	☆精白米・麦 しらたき 食物油 ホットケーキミックス 食物油・ごま		826kcal 30.8g
24 (水)	【クリスマス献立】 コンピラフ(麦)・牛乳 ミートローフ (ケチャップソース) 粉ふき芋 野菜スープ クリスマスデザート	鶏肉 豚肉・鶏卵・豆腐	☆牛乳 ☆生クリーム	人参・パセリ トマトピューレ	ホールコーン・玉葱 玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦 パン粉 バター じゃが芋 食物油 チョコクリーム 水あめ		889kcal 35.8g

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食の予定です。

☆南中……1日(月)全校・17(水)1年生のみありません。

☆中郷中……1日(月)・11日(木)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、大根・里芋・さつま芋は坂本芳昭さん、キャベツ・根深葱は杉山久雄さん、葉葱は山田貴臣さん、ほうれん草は前島勲さん、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、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。