令和２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（火）	ご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		880kcal 30.7g
	太刀魚のレモンじょうゆがけ	太刀魚			レモン果汁	でん粉・砂糖	植物油・ごま	
	五目きんぴら	豚肉		人参・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油・ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆小松菜・人参		じゃがいも		
	果物				果物			
2（水）	中華めん・牛乳		☆牛乳			中華めん		831kcal 33.4g
	ちゃんぽんめんスープ	豚肉・かまぼこ あさり・なると		☆葉葱・人参	玉葱・☆白菜・もやし ☆干し椎茸・メンマ	でん粉	植物油	
	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	
3（木）	菜飯（麦）・牛乳		☆牛乳		大根の葉	☆精白米・麦		829kcal 28.8g
	がんもどきの煮付け	がんもどき				砂糖		
	ごま和え			☆ほうれん草 人参	☆キャベツ	砂糖	ごま	
	大根のそぼろ煮	豚肉		人参	☆大根・☆干し椎茸 グリンピース	☆里いも・砂糖 でん粉		
	いちごのレアチーズ		クリームチーズ		いちご果汁			
4（金）	【　ふるさと給食の日　】 ご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 31.0g
	二色丼 （ツナそぼろ・炒り卵）	まぐろの油漬け 鶏卵・まぐろの水煮	ちりめんじゃこ	人参	筍缶・☆干し椎茸 グリンピース	砂糖		
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱・人参	☆大根・☆白菜・☆しめじ			
	三島甘藷のスイートポテト		☆牛乳 ☆生クリーム		いちご果汁	さつまいも・砂糖	バター・ごま	
7（月）	ご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		845kcal 33.3g
	冬野菜カレー	牛肉・豚肉	チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	玉葱・かぶ・りんご	☆里いも・じゃがいも カレールウ	植物油	
	うずらの卵	うずら卵						
	グレインズサラダ	ポークハム	ちりめんじゃこ		☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	玄米・砂糖	植物油・ごま	
	福神漬け				福神漬け			
8（火）	ご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		836kcal 31.2g
	いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉・砂糖	植物油	
	おひたし			☆小松菜・人参	☆キャベツ・ホールコーン缶			
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	☆大根・ごぼう こんにゃく	☆里いも		
	果物				果物			
9（水）	バターロール型パン・牛乳		☆牛乳			パン		873kcal 30.8g
	ビーンズグラタン	白いんげん豆 ポークウィンナー	☆牛乳 チーズ		玉葱・ホールコーン マッシュルーム	マカロニ・☆小麦粉 砂糖	バター	
	大根スープ	ベーコン		人参・パセリ	☆白菜・☆大根・玉葱 セロリー		オリーブ油	
	ジュレ和え				黄桃缶・みかん缶・パイン缶 アセロラ果汁・りんご果汁			
	いちごジャム					いちごジャム		
10（木）	ご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		861kcal 34.4g
	厚揚げ麻婆豆腐	生揚げ・豚肉 大豆・みそ		人参	☆玉葱・筍缶・根深葱 ☆干し椎茸	でん粉・砂糖	植物油 ごま油	
	春雨サラダ			人参	きゅうり・もやし ホールコーン缶	春雨・砂糖	ごま油	
	果物				果物			
11（金）	ご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		887kcal 30.8g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	筍缶・グリンピース	さつまいも・でん粉 砂糖	植物油	
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	わかめ	人参	玉葱・えのき茸			
	豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳 ☆生クリーム			ココアプリンの素		
	野菜ふりかけ		のり	人参		砂糖	ごま	

☆　県内産の食材

静岡県の和牛ブランド

農林水産省の県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、１２月２４日（木）のミートローフに牛肉を使わせていただきます。静岡県産のおいしい牛肉です。味わって食べましょう。

静岡の牛肉

- しずおか和牛（静岡県内全域）１,２００頭
- 静岡そだち（静岡県内全域）２,１００頭
- あしたか牛（沼津市・長泉長）６００頭
- みっかび牛（浜松市）２００頭
- 掛川牛（掛川市）２００頭
- 夢咲牛（御前崎市）６００頭

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）
14（月）	ご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		866kcal 30.1g
	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	
	豚キムチ炒め	豚肉		ピーマン・人参	玉葱・白菜キムチ・もやし			
	芋団子汁	油揚げ		人参	☆大根・ごぼう・☆白菜 ☆しめじ・根深葱	芋団子		
15（火）	ご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		856kcal 31.0g
	中華丼	豚肉		人参	☆白菜・玉葱・筍缶 もやし・☆干し椎茸 きくらげ	でん粉・砂糖	植物油 ごま油	
	ミックスかりんとう	大豆	ちりめんじゃこ			さつまいも・でん粉 砂糖	アーモンド 植物油・ごま	
	果物				果物			
16（水）	さくらご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		834kcal 30.8g
	カラフル卵焼き（ソース）	鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー	チーズ ちりめんじゃこ	人参	☆玉葱・グリンピース ホールコーン		バター マヨネーズ	
	ナムル			☆小松菜・人参	もやし	砂糖	ごま油・ごま	
	ワンタンスープ		わかめ	人参	玉葱・☆白菜・根深葱	わんたんの皮	ごま油	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖		
17（木）	ご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 34.3g
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	☆トマトソース	玉葱		植物油	
	茎わかめサラダ		茎わかめ	人参	☆キャベツ・ホールコーン缶	砂糖	ごま油・ごま	
	ホタテのシチュー	ホタテ・ベーコン	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱・☆しめじ	じゃがいも・☆小麦粉	バター	
	果物				果物			
18（金）	ご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		835kcal 35.4g
	さけとカシューナッツの揚げ煮	さけ・大豆		人参	グリンピース	でん粉・砂糖	植物油 カシューナッツ	
	ほうれん草のツナ和え	まぐろの油漬け		☆ほうれん草	☆キャベツ・ホールコーン缶	砂糖	ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱・人参	☆白菜・☆大根・☆しめじ			
21（月）	【　冬至献立　】							827kcal 32.3g
	ご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	さばのおろしかけ	さば			☆大根	☆小麦粉・でん粉 砂糖	植物油	
	ひじきと大豆の炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	さやいんげん・人参	☆干し椎茸	砂糖	ごま	
	芋の子汁	豆腐・みそ		人参	ごぼう・こんにゃく ☆大根・根深葱	☆里いも		
	ゆずゼリー				ゆず果汁	はちみつ		
22（火）	カレーご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		816kcal 32.5g
	ドライカレー	豚肉・大豆	チーズ	ピーマン・人参 ☆トマトソース	玉葱		植物油	
	野菜のスープ煮	ポークウィンナー		人参・パセリ	玉葱・ホールコーン ☆白菜	じゃがいも		
	果物				果物			
	加工小魚		小魚					
23（水）	わかめご飯（麦）・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		822kcal 29.1g
	煮込みおでん	がんもどき 竹輪・さつま揚げ	昆布		☆大根・こんにゃく	☆里いも・砂糖		
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉・パン粉	植物油	
	ビーンズサラダ	大豆		赤ピーマン	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		マヨネーズ	
24（木）	ご飯（麦）・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		912kcal 35.1g
	ミートローフ（ソース）	牛肉・豆腐 鶏卵	☆生クリーム	人参	玉葱・グリンピース	パン粉･砂糖	バター 植物油	
	粉ふきいも					じゃがいも		
	わかめとコーンのスープ		わかめ	☆葉葱・人参	玉葱・えのき茸・筍缶 ホールコーン		ごま油	
	クリスマスケーキ	卵	乳製品			小麦粉・砂糖		

【　お知らせ　】

☆　県内産の食材

◆　今月の給食回数は、１８回の予定です。

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、キャベツと大根は杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、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、白菜は三ツ谷新田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されたトマトを加工したものを使用しています。