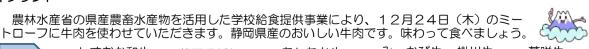


和2年度12月中学校給食予定献立表

三島市立中郷西学校給食共同調理場

日 献 女 名 主 に 休 の 報 子 を 整 え る 主 に エ エ ル ギ ー こ な る 目 に な の 報 子 を 整 え る 主 に エ エ ル ギ ー こ な る に た か の 報 子 を 整 え る 目 に エ エ ル ギ ー こ な る に た か の 報 子 を を ま の たんが を ま か に か な に か か と ま か に か ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か と ま か に か に か ま か に か に か ま か に か に か ま か に か に				₩ =		ارهــ الله ال		11007117	
(数) ・ 年乳 大工会の	В	献 立 名							エネルギー (kcal) たんぱく質
大力ののレモンレェンが行う 大力の 大力の			食 品		<u> </u>	<u>品 群</u>		群	(g)
### 1				☆牛乳	ļ				
#20	1 (火)				ļ		でん粉・砂糖		880kcal
映物						こぼう・こんにゃく		ごま油・ごま	30.7g
中部が・生乳 野肉・かきぼこ 女性乳 女			生揚げ・みそ		☆小松菜・人参		じゃがいも		
2 (水) 物色が成めたスープ						果物			
### (☆牛乳					
#表さまう名。	2	ちゃんぽんめんスープ			☆葉葱・人参		でん粉	植物油	831kcal
古きかいもた大日のサラダ 大百 大年 大井 大井 大井 大井 大井 大井 大井	(水)					+			33.4g
数数(表) - 4 元						<u> </u>			
放んをどきの無付け			大豆		人参			マヨネーズ	
大根の子ぼろ療 房肉				☆牛乳		大根の葉			
A			がんもどき						
大根の子ぼろ療 野肉	3	こま和え				☆キャベツ	砂糖	ごま	829kcal
いちごのレアチーズ	(本)								28.8g
いちこのレアチーズ クリームチーズ いちご乗計 クリームチーズ いちごを発育 クリームチーズ クリームチーズ クリームチーズ クリームチーズ クリームチーズ クリームチーズ クリームチーズ クリームチーズ クリームチーズ クリーム クリームチーズ クリーム クリー		大根のそぼろ煮	豚肉		人参				
【 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○							でん粉		
(金) (金) (全) (キ乳				クリームチーズ		いちご果汁			
全点									
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##					ļ				
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	4	_ ··		ちりめんじゃこ	人参		砂糖		788kcal
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	(金)					グリンピース			31.0g
大生のリーム 大きのリーム 大きのリーム 大きの歌			油揚げ・みそ		☆葉葱・人参			00	
名野東力レー		三島甘藷のスイートボテト				いちご果汁	さつまいも・砂糖	バター・ごま	
7		ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
(月) <u>うすらの卵</u>			牛肉・豚肉	チーズ	プロッコリー	玉葱・かぶ・りんご	☆里いも・じゃがいも	植物油	
(月) <u>うすらの卵</u>	-			脱脂粉乳	人参		カレールウ		0.451 ,
グレインズサラダ ボークハム ちりめんじゃこ 女キャベツ・きゅうり 五米・砂糖 植物油・ごま 植物油・ごま 「ボールコーン伍 福神漬け 女性乳 (火) 女性乳 (水) 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大		うずらの卵	うずら卵						845kcal 33.3g
福神漬け 大豆・キ乳	(/3/	グレインズサラダ		ちりめんじゃこ		☆キャベツ・きゅうり	玄米・砂糖	植物油・ごま	00.08
で飯(麦)・牛乳						ホールコーン缶			
いわしのソース和え いわし 大力を 大かき 大力を 大力		福神漬け				福神漬け			
おひたし		ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		836kcal 31,2g
探物		いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉・砂糖	植物油	
果物		おひたし			☆小松菜・人参	☆キャベツ・ホールコーン缶			
果物 大ターロール型パン・牛乳 女牛乳 バターロール型パン・牛乳 アカロニ・☆小麦粉 パターマカロニ・☆小麦粉 アカロニ・☆小麦粉 アカロニ・☆小麦のより アカロニ・☆小麦粉 アカロニ・☆小麦のより アカロニ・☆小麦のより アカロニ・☆小麦のより アカロニ・☆小麦のより アカロニ・☆小麦のより アカロニ・☆小麦のより アカロニ・☆小麦のより アカロー 本のより ア	(火)	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	☆大根・ごぼう	☆里いも		
9 (水) パターロール型パン・牛乳 白いんげん豆 水牛乳 カペーフン マッシュルーム アセロジュルーム アセロジュルーム アセロラ果汁・りんごジャム 日本 大豆・みそ 大き でん粉・砂糖 福物油 ごま油 名4.4 東物 「ご妻か・キ乳 類肉とさつまいもの揚げ煮 類肉 大豆・カマーカ 大き 下きり 大き アヤロラ果汁・りんごジャム 大豆・みそ 大き でん粉・砂糖 「ごま油 861k 34.4 大豆・みそ 「一大き」 大き 下きり でん粉・砂糖 「ごま油 34.4 大豆・カマーカーン 「大き」 大き 下きり でんり できゅうり・ちゃし ボールコーン 「大き」 大き 下きり 大き 下きり 大き ア・カー・ア・カー・ア・カー・ア・カー・ア・カー・ア・カー・ア・カー・ア・カー						こんにゃく			
9 (水) 白いんげん豆 ポークウィンナー チーズ 玉葱・ホールコーン マッシュルーム 砂糖 パター 砂糖 オリーブ油 873k 30.8 ジュレ和え グュレ和え		果物				果物			
9 (水) 大根スープ ボークウィンナー チーズ マッシュルーム 砂糖 オリーブ油 873k 30.8 ジュレ和え ジュレ和え 横橋市・みかん毎・パイン毎 大セロリー 横橋市・みかん毎・パイン毎 大セロリー 横橋市・みかん毎・パイン毎 大セロラ果汁・りんご果汁 いちごジャム いちごジャム いちごジャム いちごジャム な特白米・麦 本類白米・麦 を増い水・麦 でん粉・砂糖 植物油 ごま油 34.4 861k 34.4 (木) 春雨サラダ 人参 大王し推葺 ま油 34.4 ま油 36.8 まま油 36.8 まま油 36.8 ま油 36.8 まま油 36.8 まま油 36.8 まま油 36.8 ま油 36.8 まま油 36.8 ま油 36.8 まま油 36.8				<u> </u>				<u> </u>	873kcal 30.8g
9 (水) 大根スープ ペーコン 人参・パセリ ☆白菜・☆大根・玉葱 セロリー 黄絲缶・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 おりっとの・カート・ファンカー 大参 中乳 原揚げ麻婆豆腐 いちごジャム いちごジャム いちごジャム いちごジャム 大豆・みそ 本ま葱・筍缶・根深葱 ☆干し椎茸 でん粉・砂糖 植物油 ごま油 およん 大豆・みそ をゅうり・もやし ホールコーン缶 果物 で飯 (麦)・牛乳 腐肉とさつまいもの揚げ煮 鶏肉とこつまいもの揚げ煮 鶏肉とこつまいもの揚げ煮 カクショコフアプリン 豆乳 脱脂粉乳 ☆生クリーム のり 人参 玉葱・えのき茸 ココアプリンの素 かき 見外産の食材 人参 玉葱・えのき茸 ココアプリンの素 のり 387水 30.8		ビーンズグラタン		☆牛乳		玉葱・ホールコーン	マカロニ・☆小麦粉	バター	
(水) セロリー 30.8 ジュレ和え 黄橋缶・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 ご飯(麦)・牛乳 大牛乳 大糖白米・麦 厚揚げ麻婆豆腐 生揚げ・豚肉 大豆・みそ 人参 大工葱・筍缶・根深葱 大干し椎茸 でん粉・砂糖 ごま油 香雨サラダ 人参 きゅうり・もやし ホールコーン缶 でん粉・砂糖 ごま油 果物 大牛乳 大牛乳 大株白米・麦 さつまいも・でん粉 植物油 砂糖 な精白米・麦 瀬肉とさつまいもの揚げ煮 現内をの含材 大株生りリーム のり 人参 工芸葱・えのき茸 ココアプリンの素 ・ココアプリンの素 30.8 野菜ふりかけ のり 人参 丁ま葱・えのき茸 ココアプリンの素 でま 食品内産の食材 大株 「ま 大株 「ま				チーズ		マッシュルーム	砂糖		
ジュレ和え 黄桃田・みかん田・パイン田 アセロラ果汁・りんご果汁 いちごジャム ご飯(麦)・牛乳 女牛乳 女猪白米・麦 厚揚げ麻婆豆腐 生揚げ・豚肉 人参 女玉葱・筍缶・根深葱 でん粉・砂糖 植物油 ごま油 おより・サスト でん粉・砂糖 でん粉・砂糖 でん粉・砂糖 でんり・もやし ホールコーン缶 果物 こま油 会社 できゅうり・もやし ホールコーン缶 果物 な精白米・麦 できゅうり・もやし ホールコーン缶 果物 でしていまいもの場が煮 できゅうがいまいも。でん粉 植物油 砂糖 できつまいもの場が煮 砂糖 できつまいも・でん粉 植物油 砂糖 できつまいものあるます。 こま できのおいもの場が煮 できている でんり できないも、でん粉 植物油 砂糖 できつまいも・でん粉 植物油 砂糖 でき こま できないのかけ できないまいる でんり できないま できないま でんり できないま でんり できないま できないま でんり できないま できないま でんり できないま できないま でんり でんり でんり できないま でんり でんり できないま でんり	9	大根スープ	ベーコン		人参・パセリ			オリーブ油	
アセロラ果汁・りんご果汁 いちごジャム にちごジャム にちごジャム で	(35)	<u> </u>		ļ				 	
いちごジャム		ジュレ和え							
ご飯 (麦)・牛乳		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , 		ļ		アセロラ果汁・りんご果汁		 	
F場げ麻婆豆腐									
10				☆牛乳	- 	 		 	
(木) 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 34.4 果物 大精白米・麦 大精白米・麦 大精白米・麦 大精白米・麦 大精白米・麦 大精白米・麦 大精白米・麦 大精白米・麦 大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	10	厚揚げ麻婆豆腐			人参		でん粉・砂糖		861kcal
大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学		 春雨サラダ	<u> </u>		人参		 春雨 • 砂糖		34.4g
果物							7370	35,2	
ご飯(麦)・牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆精白米・麦 ☆精白米・麦 ☆物油 ☆砂砂糖 ☆砂砂糖 ☆砂砂糖 ☆砂砂糖 ☆砂砂糖 ☆のかがけ ☆生クリーム ☆生々の生ん ☆生々ん ☆生々の生ん ☆生々の生ん ☆生々ん ☆生々ん ☆生々ん ☆生々ん ☆生々ん ☆生々ん ☆生々		 果物			 			† -i	 -
第内とさつまいもの揚げ煮 (金) 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 かき卵みそ汁 豆鶏・鶏卵・みそ わかめ 豆乳 口コアプリン 人参 玉葱・えのき茸 豆乳ココアプリンの素 ☆生クリーム 野菜ふりかけ ココアプリンの素 のり ココアプリンの素 でま		ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		887kcal 30.8g
11 (金) かき卵みそ汁 豆腐・鶏卵・みそ わかめ 人参 玉葱・えのき茸 ココアプリンの素 マリーム 野菜ふりかけ のり 人参 砂糖 ごま 日本の食材			 鶏肉	<u> </u>	人参	筍缶・グリンピース		植物油	
11 (金) かき卵みそ汁 豆腐・鶏卵・みそ わかめ 人参 玉葱・えのき茸 ココアプリン 豆乳 脱脂粉乳 ☆生クリーム 野菜ふりかけ のり 人参 砂糖 ごま ☆ 県内産の食材	ا . ر								
		かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	わかめ	人参	玉葱・えのき茸		I	
★生クリーム ● 野菜ふりかけ のり 人参 砂糖 ごま ☆ 県内産の食材	(M)						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			L		L	<u></u>		<u> </u>	
☆ 県内産の食材		野菜ふりかけ			人参		砂糖	ごま	
- 静岡県の和牛ブランド		# MIR & 10 14 - 1 - 1						☆ 県内産の	食材

静岡県の和牛ブランド 一





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

В	献 立 名				調子を整える			たんぱく質		
		食 品	1	食	<u>品群</u>	食 品	<u>, 群</u>	(g)		
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦	<u> </u>			
	黒はんぺんのごまフライ	いわしはんぺん・鶏卵		<u> </u>	<u> </u>	<u>☆小麦粉・パン粉</u>	植物油・ごま	866kcal		
	豚キムチ炒め	豚肉		ピーマン・人参	玉葱・白菜キムチ・もやし		<u> </u>	30.1g		
	芋団子汁	油揚げ		人参	☆大根・ごぼう・☆白菜	芋団子				
					☆しめじ・根深葱					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦				
	中華 丼	豚肉		人参	☆白菜・玉葱・筍缶	でん粉・砂糖	植物油			
	1	35-F 3			もやし・☆干し椎茸	C7040 U546	ごま油			
15					きくらげ		C&/III	856kcal		
(火)	 ミックスかりんとう				6/5/2	+	アーモンド	31.0g		
	29728 97623	大豆	ちりめんじゃこ			さつまいも・でん粉				
		 		 		砂糖	植物油・ごま			
	果物				果物					
	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		<u> </u>	☆精白米・麦				
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	チーズ	人参	☆玉葱・グリンピース		バター			
16		ポークウィンナー	ちりめんじゃこ		ホールコーン		マヨネーズ	834kcal		
(水)	ナムル			☆小松菜・人参	もやし	砂糖	ごま油・ごま	30,8g		
	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		L		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦				
	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			
17	<u>ラントリーナイン</u> 茎わかめサラダ	VALA	茎わかめ	人参	<u>☆キャベツ・ホールコーン缶</u>	 砂糖	ごま油・ごま	801kcal		
(木)		サロニ・ベ・コン			T	1-3-3		34.3g		
	ホタテのシチュー	ホタテ・ベーコン	☆牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉葱・☆しめじ	じゃがいも・☆小麦粉	バター			
			脱脂粉乳	H			 			
	果物				果物					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		<u> </u>	☆精白米・麦				
18	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	835kcal 35.4g		
(金)							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					
	【 冬至献立 】									
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		827kcal 32.3g		
	さばのおろしかけ	さば			☆大根	☆小麦粉・でん粉	植物油			
21	C.0.4546 2 0.0 15	C.0.				砂糖	IE POZE			
(月)	 ひじきと大豆の炒め煮	大豆・さつま揚げ	7 \ いき	さやいんげん・人参	 ☆干し椎茸	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ごま			
	りりらと八五の <i>後の点</i> 学の子汁	スロ・C フみあり 豆腐・みそ	000	人参	ごぼう・こんにゃく	<u>♥橋</u> ☆里いも	<u></u>			
	3-021 11	豆腐・のて		入多		XEVIO				
	 ゆずゼリー	 			☆大根・根深葱		 			
					ゆず果汁	はちみつ				
	カレーご飯(麦)・牛乳	l	☆牛乳	H	 	<u>☆精白米・麦</u>	 	816kcal 32.5g		
	ドライカレー	豚肉・大豆	チーズ	ピーマン・人参			植物油			
22				☆トマトソース						
22 (火)	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	じゃがいも				
					☆白菜		<u> </u>			
	果物			<u></u>	果物		<u> </u>			
	加工小魚		小魚							
	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		822kcal 29.1g		
23	煮込みおでん	 がんもどき	昆布	1	 ☆大根・こんにゃく	☆里いも・砂糖	†			
	MC20700 C70	竹輪・さつま揚げ	70.15		ANIA CIVICA	1				
(jk)	 ししゃもフライ	Lu	± مر ا. ا	 	 	 小麦粉・パン粉	植物油			
	<u>ししゃもフラ1</u> ビーンズサラダ	 +=	ししゃも	ま ゆ。つい		ツタが、ハン初				
		大豆		赤ピーマン	★キャベツ・きゅうり *** !! つ・ンケ		マヨネーズ			
			4 41 ===	-	ホールコーン缶	1 uluda -4- 3 1 1 -4-		912kcal . 35.1g		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		 	☆精白米・麦	+			
	ミートローフ(ソース)	牛肉•豆腐	☆生クリーム	人参	玉葱・グリンピース	パン粉・砂糖	バター			
		II	1	II			植物油			
24		鶏卵	 	·			11270/00			
24 (木)	粉ふきいも	鶏卵				じゃがいも				
24 (木)	粉ふきいも わかめとコーンのスープ	海 奶	わかめ	☆葉葱・人参	玉葱・えのき茸・筍缶	じゃがいも	<u></u>	912kcal 35.1g		
24 (木)	 	演 型	わかめ	☆葉葱・人参	玉葱・えのき茸・筍缶 ホールコーン	じゃがいも	ごま油			

【 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、 ラカの子校記録で使用している小仏来は、三島市田田田区の林正復さん、 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。