



令和2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 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)	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	799cal 31.8g	
	魚とカシューナッツのオーロラソース	さわら・大豆	☆トマトソース	でん粉・砂糖		
	青菜としめじの煮浸し みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ 人參	キャベツ・☆しめじ 大根・白菜・☆しめじ		
4 (水)	中華めん・牛乳		☆牛乳	中華めん	819kcal 34.9g	
	五目ラーメン	豚肉 かまぼこ	☆小松菜 人參	玉葱・根深葱・もやし キャベツ		
	大豆とカシューナッツの唐揚げ	大豆	青のり			じゃがいも・でん粉
	果物			果物		ごま油 植物油 カシューナッツ
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	763kcal 34.7g	
	さけのカレーチーズ焼き フレンチサラダ	さけ	チーズ 人參	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		
	秋味シチュー	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人參		玉葱・☆しめじ グリーンピース
	のりふりかけ	かつお節	のり			砂糖 植物油 バター 植物油 ごま
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	755kcal 30.4g	
	肉じゃが	豚肉	人參	玉葱・グリーンピース しらたき		
	ごま和え		☆小松菜・人參	キャベツ		じゃがいも 砂糖 砂糖
	納豆 果物		納豆	果物		ごま
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	790kcal 27.6g	
	豚キムチ丼	豚肉	人參・☆葉葱	玉葱・もやし ☆白菜キムチ		
	お好み豆 果物	いんげん豆・きな粉		果物		植物油 ごま油 植物油
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	782kcal 34.8g	
	さわらのごまみそかけ	さわら・みそ		砂糖・でん粉		
	大根のそぼろ煮	豚肉	人參	大根・グリーンピース ☆干し椎茸		ごま ☆里いも・砂糖 でん粉
	かきたま汁 ミルクプリン	豆腐・鶏卵	人參・☆葉葱	玉葱・えのき茸		でん粉 ミルクプリンの素
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	793kcal 29.2g	
	鶏の唐揚げ	鶏肉		でん粉・☆小麦粉		
	ごま和え		☆小松菜・人參	キャベツ		植物油 砂糖 ごま
	みそ汁 手作りおかかふりかけ	油揚げ・みそ かつお削り節	人參・☆葉葱	大根		☆里いも 砂糖 ごま
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	745kcal 34.9g	
	さばの煮付け	さば		砂糖		
	海藻サラダ		わかめ	人參		キャベツ・ホールコーン缶
	かき卵みそ汁 アーモンドフィッシュ	豆腐・鶏卵・みそ 小魚	☆小松菜・人參	玉葱・えのき茸		砂糖 ごま油 アーモンド
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	885kcal 31.4g	
	カレー麻婆丼	豆腐・豚肉・みそ	☆葉葱・人參	玉葱・筍缶・根深葱 ☆干し椎茸		
	じゃがいもの中華サラダ		人參	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		じゃがいも・砂糖 植物油 ごま油
	果物		果物	果物		


【 お知らせ 】

富士山のめぐみ「にじます」

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、11月26日(木)に富士宮産のにじますを使わせていただきます。

静岡県では、昭和8年にの養殖が始まりました。平成30年の静岡県のニジマスの生産量は全国の4分の1近くを占め、日本一位を誇ります。主な生産地は富士宮市です。清らかな富士山の湧き水や豊富な地下水で育てられています。味わって食べましょう。



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			
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		812kcal 33.7g	
	トンク豆腐	生揚げ・豚肉		☆やいばいけん・人参	☆干し椎茸	でん粉・砂糖	ごま油		
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖	油		
	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				ごま油
	果物				ホールコーン				
かつおぶりかけ	かつお節				果物			ごま	
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		749kcal 36.7g	
	さけのマヨネーズ焼き	さけ	チーズ		玉葱		マヨネーズ		
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	砂糖	植物油		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜・人参	大根		ごま		
18 (水)	揚げパン・牛乳	きな粉	☆牛乳			パン・砂糖	植物油	825kcal 30.6g	
	ポトフ	ポークウィンナー		人参	玉葱・白菜	じゃがいも			
	ヘルシーサラダ	鶏肉		人参	キャベツ・ホールコーン	砂糖	ごま油		
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		きゅうり・こんにゃく		ごま		
19 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		775kcal 30.3g	
	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪	昆布		大根	☆里いも・砂糖			
	ししゃもの竜田揚げ	がんもどき			こんにゃく				
	白菜のツナ和え	まぐろの油漬	ししゃも	☆小松菜・人参	白菜・玉葱	でん粉	植物油		
チーズ		チーズ			砂糖	ごま			
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		828kcal 30.3g	
	鶏肉と大豆の カシューナッツ和え	鶏肉・大豆		人参	グリーンピース	じゃがいも	カシューナッツ		
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン	でん粉・砂糖	植物油		
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱・人参	大根・白菜・☆しめじ				
24 (火)	【 和食の日 】							733kcal 30.9g	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦			
	さばのみそ煮	さば				砂糖			
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま		
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		☆葉葱・人参	大根・ごぼう・こんにゃく	☆里いも・でん粉	ごま油		
果物				果物					
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		866kcal 30.3g	
	きのこ入りカレー	豚肉	チーズ	人参	玉葱・エリンギ	じゃがいも・砂糖	植物油		
	ブレンオムレツ	鶏卵	脱脂粉乳		☆しめじ・グリーンピース				
	野菜ソテー	ポークウィンナー		人参	キャベツ・ホールコーン	砂糖	植物油		
26 (木)	【 ふるさと給食の日 】							795kcal 28.9g	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦			
	にじますのきのこあんかけ	にじます		人参	玉葱・えのき茸	砂糖・でん粉	植物油		
	ビーンズサラダ	大豆		人参	☆しめじ・☆干し椎茸		マヨネーズ		
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	キャベツ・きゅうり				
昆布の佃煮		昆布		ホールコーン			さつまいも		
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		790kcal 27.6g	
	鶏肉のプレザー	鶏肉	☆生クリーム		☆玉葱・☆しめじ	☆小麦粉・砂糖	バター		
	粉ふきいも					じゃがいも			
	白菜のスープ	ベーコン		人参	白菜・玉葱・ホールコーン		植物油		
ラ・フランスゼリー					ラ・フランス果汁	砂糖			
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		855kcal 30.2g	
	親子丼	鶏肉・かまぼこ		人参	玉葱・☆干し椎茸	砂糖			
	里いも三島コロッケ(ソース)	鶏卵			グリーンピース・筍				
	蒸しキャベツ	豚肉		人参	キャベツ	☆里いも・パン粉	植物油		
						三温糖	ごま		

【 お知らせ 】

◆ 今月の給食回数は、19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、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。