





平成30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	
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		733kcal 23.5g
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも		人参	切り干し大根	でん粉	食物油	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ		さやいんげん	☆干し椎茸	砂糖	食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱	じゃがいも		
	果物				果物			
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		800kcal 31.1g
	ビビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵・みそ		☆小松菜	キャベツ	こんにゃく・砂糖	食物油・ごま	
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	人参	玉葱・☆しめじ	ワンタンの皮	食物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト	もやし・白菜	ごま油	ごま油	
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		747kcal 30.6g
	さわらのごまみそかけ(みそだれ)	さわら・みそ				砂糖・でん粉	ごま	
	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃがいも		
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム			ミルクプリンの素		
6 (火)	【アメリカ感謝祭献立】							794kcal 27.7g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	鶏肉の香味焼き (グレイビーソース)	鶏肉				砂糖		
	マッシュポテト		☆牛乳			じゃがいも	バター	
キャベツのスープ	ベーコン		☆小松菜・人参	キャベツ・玉葱		食物油		
かぼちゃのマフィン	豆乳		かぼちゃ		米粉・砂糖	食物油		
7 (水)	みそラーメン・牛乳 (中華めん)	豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・ホールコーン・筍 もやし・しなちく	中華めん	ごま油	759kcal 34.7g
	ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ・玉葱	小麦粉・米粉	食物油	
	からし和え			☆小松菜・人参	キャベツ			
	加工小魚		小魚			砂糖	ごま	
8 (木)	【 良い歯の日 】							842kcal 30.6g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	青えんどう入りじゃこ天	鶏卵	ちりめんじゃこ		玉葱・グリーンピース ホールコーン	☆小麦粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参・さやいんげん	筍・☆干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱	さつまいも			
野菜ふりかけ	かつお		かぼちゃ・京菜		砂糖	食物油		
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		831kcal 27.5g
	さんまの蒲焼き	さんま				☆小麦粉・でん粉	食物油	
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱・☆しめじ			
	果物				果物			
12 (月)	元気丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜・人参	大根・玉葱・ごぼう	☆精白米・麦・砂糖	食物油	814kcal 33.7g
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	キャベツ	☆里いも		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		759kcal 30.5g
	虹ますのキャロット焼き	☆虹ます		人参ペースト		パン粉	マヨネーズ	
	ミックスかりんとう	大豆	ちりめんじゃこ			さつまいも・砂糖	食物油・ごま	
	すまし汁	豆腐		☆葉葱	大根・☆しめじ	焼きふ	アーモンド	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
14 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		803kcal 33.0g
	手作りハンバーグ (きのこソース)	豚肉・おから	脱脂粉乳		玉葱・☆しめじ	パン粉・でん粉	バター・ごま	
	粉ふきいも	豆腐・鶏卵	ひじき			砂糖	食物油	
	野菜スープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱・キャベツ	じゃがいも		
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		831kcal 33.0g
	鶏の唐揚げ	鶏肉				でん粉・☆小麦粉	食物油	
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	貝だくさん汁	豆腐・油揚げ・みそ		人参・☆葉葱	大根・里いも	こんにゃく		
	納豆	☆大豆						

☆ 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	
16 (金)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参	玉葱・もやし 白菜キムチ・☆根菜類	☆精白米・麦	食物油 ごま油	731kcal 28.4g
	豆腐と青菜のスープ 果物	豆腐・かまぼこ		☆小松菜・人参	☆しめじ 果物	でん粉		
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		723kcal 29.3g
	さばの煮付け	さば				砂糖		
	ハムとキャベツの和え物	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	みそ汁 乳酸菌飲料	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱・☆しめじ			
20 (火)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・鶏肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・筍 ☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 かき油	912kcal 34.4g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン缶・きゅうり キャベツ	じゃがいも・砂糖	食物油 ごま油	
	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		
21 (水)	黒糖ロールパン・牛乳		☆牛乳			パン・黒糖		876kcal 34.1g
	オムレツ(ソース)	☆鶏卵				砂糖		
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース	じゃがいも	食物油	
	コンスープ		☆牛乳・チーズ	人参	玉葱・クリームコーン	☆小麦粉	バター	
	型抜きチーズ		脱脂粉乳 チーズ		ホールコーン		食物油	
22 (木)	【和食の日】 さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		757kcal 24.4g
	三島コロッケ	豚肉・鶏卵			玉葱	☆じゃがいも 小麦粉・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖	ごま	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	グリーンピース・☆干し椎茸	砂糖	食物油・ごま	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	☆里いも・でん粉 こんにゃく		
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		831kcal 30.9g
	魚の中華和え	さわか・大豆		人参	筍・グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油 ごま油	
	甘酢和え	鶏肉		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	
	みそ汁 かつおぶりかけ	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱	さつまいも 砂糖	ごま	
27 (火)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦	食物油 バター	838kcal 23.3g
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	じゃがいも・カレールウ 砂糖	食物油	
	福神漬け フルーツゼリー				福神漬け パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
28 (水)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		861kcal 37.7g
	いわしのおろしかけ (大根おろし)	いわし			大根	☆小麦粉・でん粉 砂糖	食物油	
	青菜としめじの煮浸し			☆小松菜	☆しめじ・キャベツ			
	みそ汁 大豆のふりかけ	油揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱	じゃがいも 砂糖	食物油・ごま	
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		727kcal 29.6g
	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪	昆布		大根	☆里いも・砂糖 こんにゃく		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖		
	ツナの和え物	まぐろ油漬け			キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖		
	果物				果物			
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		858kcal 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 砂糖	食物油	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	☆干し椎茸		ごま・ごま油	
	みそ汁 のりの佃煮	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ のり	☆葉葱	玉葱・☆しめじ	砂糖		

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、21回の予定です。
中郷西中学校：13日(火)・14日(水)は、給食がありません。
中郷中学校：8日(木)・9日(金)は、給食がありません。

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。

