



平成30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		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	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		773kcal 28.0g
	黒はんぺんのごまフライ	いわし・鶏卵				パン粉・☆小麦粉	食物油・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		ごま油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱・☆小松菜	☆しめじ		じゃがいも	
	かつおぶりかけ	かつお				砂糖	ごま	
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		815kcal 32.9g
	カラフル卵焼き(7-)	鶏卵・鶏肉	チーズ	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	
	おひたし	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ					
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		☆小松菜・人参	☆キャベツ・ホールコーン缶		☆里いちも・こんにゃく	
	ももゼリー			人参・☆葉葱	☆大根・ごぼう もも		砂糖	
5 (水)	食パン・牛乳		☆牛乳			食パン		925kcal 32.3g
	じゃがいもと ウィンナーのトマト煮	豚肉		トマト缶・人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも	バター 食物油	
	ビーンズサラダ	ポークウィンナー		☆トマトソース		☆小麦粉・砂糖	マヨネーズ	
	メイプルジャム	大豆		人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶			
						水あめ・メイプルシロップ		
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		770kcal 28.9g
	ジャーチャンドーフ	豚肉・豆腐		人参	玉葱・筍缶・☆干し椎茸 グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	中華コーンスープ	鶏卵・ベーコン		☆小松菜	えのき茸・ホールコーン 玉葱・クリームコーン缶	でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		864kcal 34.1g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		人参		でん粉・砂糖	アーモンド 食物油	
	からし和え			☆小松菜・人参	☆キャベツ			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱		じゃがいも	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 28.7g
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		☆根深葱	☆でん粉・砂糖	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		人参	筍缶・☆干し椎茸 グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆大根		☆さつまいも	
	のりぶりかけ	かつお	のり・ひじき			小麦胚芽	ごま	
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		785kcal 23.5g
	里いもみしまコロッケ	豚肉			玉葱	☆里いも・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	
	切り干し大根の煮物	さつまいも揚げ・油揚げ		☆さいいんげん・人参	切り干し大根・☆干し椎茸	砂糖	食物油	
	肉団子スープ 果物	肉団子		☆小松菜	白菜・☆しめじ 果物	春雨		
12 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳			うどん		741kcal 32.3g
	うどん汁	鶏肉・かまぼこ 油揚げ		☆葉葱・人参	☆大根・☆しめじ ☆干し椎茸	でん粉・砂糖		
	青えんどう入りジャコ天	鶏卵	ちりめんじゃこ		玉葱・ホールコーン グリーンピース	☆小麦粉	食物油	
	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		
	果物				果物			

☆ 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	
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		747kcal 27.4g
	厚焼きたまご	☆鶏卵				砂糖		
	大根のそぼろ煮	鶏肉		人参	☆大根・☆干し椎茸	☆里いも・砂糖		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	でん粉		
	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		
14 (金)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・鶏肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・筍缶・☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 かき油	878kcal 33.8g
	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	ごま油 食物油	
	アーモンドフィッシュ	小魚				砂糖	アーモンド・ごま	
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		764kcal 30.7g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	ごま和え			☆小松菜・人参	☆キャベツ	砂糖	ごま	
	具だくさん汁 果物	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	☆大根・ごぼう 果物	☆里いも・こんにゃく		
18 (火)	【ふるさと給食の日】							830kcal 24.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	冬野菜カレー	豚肉・鶏肉	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	食物油	
	フレンチサラダ		チーズ	人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	福神漬け 果物					福神漬け 果物		
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		760kcal 32.8g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま・ごま油	
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく・砂糖	食物油	
	すまし汁	豆腐		人参・☆葉葱	☆大根・☆しめじ	焼きふ		
	のりの佃煮		のり			砂糖		
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		872kcal 32.6g
	ミートローフ(ソース)	豚肉・鶏肉・豆腐	☆生クリーム	人参	玉葱・グリーンピース	パン粉・砂糖	バター 食物油	
	粉ふきいも	鶏卵				じゃがいも		
	野菜スープ	ベーコン		☆小松菜・人参	白菜・玉葱		食物油	
	クリスマスデザート	豆乳			いちご	水あめ	食物油	
21 (金)	元氣丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜・人参	ごぼう・☆大根・玉葱	☆精白米・麦・砂糖	食物油	805kcal 31.2g
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆キャベツ	☆さつまいも		
	みかんゼリー				みかん缶	ゼリーの素		

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、15回の予定です。



今月の学校給食で使用している小松菜とさつまいもは、三島市山田地区の林正俊さん、大根と根深葱とキャベツは杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、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し、加工されたものを使用しています。