



# 平成30年度2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 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		730kcal 24.4g
	ししゃもの南蛮漬け(たれ)		ししゃも		☆根深葱	でん粉・砂糖	食物油	
	ごま和え			人参・小松菜	☆白菜	砂糖	ごま	
	ずまし汁	豆腐		☆葉葱・人参	☆大根	焼きふ		
	福豆	大豆						
4 (月)	カツ丼(麦)・牛乳	鶏卵・豚肉	☆牛乳	人参	玉葱・☆根深葱	☆精白米・麦・砂糖	食物油	814kcal 30.2g
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜	☆大根	☆小麦粉・パン粉		
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖		
7 (木)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参	玉葱・もやし	☆精白米・麦	食物油	781kcal 27.2g
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉			白菜キムチ・根深葱	ごま油		
	果物				果物	砂糖・でん粉	食物油	
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 33.1g
	さわらのごまみそかけ	さわら				でん粉・砂糖	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		
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		733kcal 25.3g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉		
	ゆかり和え			人参・ゆかり	☆キャベツ・☆大根	しらたき・砂糖		
	かき卵みそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		☆小松菜	玉葱・☆しめじ		ごま	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
13 (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 もやし・しなちく	中華めん	ごま油 食物油・ごま	782kcal 35.6g
	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			
	アーモンドフィッシュ		小魚			砂糖	アーモンド・ごま	
14 (木)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		779kcal 29.9g
	ドライカレー	鶏肉・大豆	チーズ	さやいんげん・人参 ☆トマトソース	玉葱		食物油	
	ヘルシーサラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	こんにゃく・砂糖	ごま ごま油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆生クリーム 脱脂粉乳			ココアプリンの素		
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		835kcal 31.7g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	野菜ソテー	ベーコン		☆小松菜・人参	☆キャベツ		バター	
	コーンスープ		☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・クリームコーン ホールコーン・グリーンピース	☆小麦粉	バター 食物油	
	果物				果物			
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		806kcal 32.3g
	さばの香味焼き	さば			根深葱		ごま油・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	ごま・食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱		じゃがいも		
	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	
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		803kcal 26.6g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	筍缶・グリーンピース ☆干し椎茸	さつまいも・でん粉	食物油	
	がんもの煮付け	がんもどき				砂糖		
	みそ汁	みそ	わかめ		☆白菜・☆大根・根深葱			
	シークワサーゼリー				シークワサー	砂糖		
20 (水)	ロールパン・牛乳		☆牛乳			ロールパン		854kcal 34.7g
	ハンバーグ (オニオンソース)	鶏肉・豚肉			玉葱	パン粉・砂糖	食物油	
	海藻サラダ		わかめ	人参	☆キャベツ・ホールコーン缶	砂糖	ごま油	
	クリームスープ	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱	じゃがいも ☆小麦粉	バター 食物油	
	果物				果物			
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		784kcal 30.9g
	ピピンパ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵・みそ		☆小松菜 人参	☆キャベツ	こんにゃく・砂糖	食物油・ごま ごま油	
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	☆小松菜	玉葱・☆白菜・もやし 根深葱	ワンタンの皮	食物油 ごま油	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
22 (金)	【ふるさと給食の日】							783kcal 23.9g
	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	大豆コロッケ	大豆					食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ	砂糖	ごま	
	大根のそぼろ煮	鶏肉		人参	☆大根・グリーンピース ☆干し椎茸	☆里いも・砂糖 でん粉		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱			
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 30.0g
	カラフル卵焼き(ソース)	ポークウィンナー	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	鶏卵	ちりめんじゃこ		☆小松菜・人参	☆キャベツ・ホールコーン缶		
	ポテトスープ	鶏肉		人参	玉葱		じゃがいも	
	お米みかんタルト	豆乳				みかん	砂糖・水飴・米粉 食物油	
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		813kcal 25.4g
	冬野菜カレー	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	玉葱・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			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 型抜きチーズ		チーズ			福神漬け		
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		758kcal 25.8g
	鶏の唐揚げ	鶏肉				☆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		
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参	☆大根・ごぼう・根深葱	じゃがいも・こんにゃく		
	かつおふりかけ	かつお				砂糖	ごま	
28 (木)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	☆白菜・筍缶・玉葱 グリーンピース・もやし ☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 ごま油	768kcal 25.4g
	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	
	加工小魚		小魚			砂糖	ごま	

【お知らせ】 \*天候により、食材が変更になる場合があります。

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、17回の予定です。  
5日(火)・6日(水)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、根深葱と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、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、白菜は三ツ谷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し、加工されたものを使用しています。