



令和元年度11月中学校給食予定献立表

三島市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)	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	植物油	793kcal 31.0g
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	キャベツ	じゃがいも		
	果物				果物			
5 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		735kcal 30.9g
	さけの塩こうじ焼き	さけ						
	小松菜サラダ			☆小松菜・人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	
	コーンスープ		☆牛乳・チーズ	人参	玉葱・ホールコーン	☆小麦粉	バター	
みかんゼリー		脱脂粉乳		グリーンピース		植物油		
6 (水)	五目ラーメン(中華めん)	豚肉	☆牛乳	☆小松菜	玉葱・白菜・もやし	中華めん	ごま油	831kcal 35.7g
牛乳	かまぼこ		人参	根深葱	でん粉			
ぎょうざ	鶏肉		葉葱・にら	キャベツ	小麦粉			
大豆とジャコのごま揚げ	☆大豆	ちりめんじゃこ			でん粉・砂糖	植物油・ごま		
果物				果物				
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		753kcal 26.0g
	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		
	野菜スープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱・キャベツ・白菜		植物油	
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		829kcal 31.3g
	言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	☆小麦粉	植物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参・さやいんげん	筍缶・☆干し椎茸	でん粉・砂糖	植物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱・大根			
発酵乳		発酵乳						
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		723kcal 27.3g
	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		
	いちごミルクデザート		乳製品		いちご	砂糖		
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		724kcal 28.8g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	ひじき・チーズ	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	植物油・バター	
	ハムと小松菜の炒め物	ポークハム		☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン		植物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱			
	のりふりかけ		のり				ごま	
13 (水)	二色丼(麦)・牛乳	まぐろの油漬け	☆牛乳	人参	筍缶・☆干し椎茸	☆精白米・麦・砂糖	植物油	879kcal 37.2g
	(ツナそぼろ・炒り卵)	鶏卵・まぐろの水煮	ちりめんじゃこ		グリーンピース			
	ポテトスープ	ベーコン		人参・☆小松菜	玉葱・キャベツ	じゃがいも		
	オレンジ蒸しパン	鶏卵	☆牛乳	人参	みかん果汁	ホットケーキ粉・砂糖	バター	
14 (木)	揚げパン(砂糖味・きな粉味)	きな粉	☆牛乳			パン・砂糖	植物油	802kcal 28.5g
	牛乳							
	ポトフ	鶏肉		人参	キャベツ・玉葱	じゃがいも		
ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん缶・パイン缶				
もも缶								
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		753kcal 24.2g
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも				でん粉	植物油	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ		人参	切り干し大根	砂糖	植物油	
	油揚げ			さやいんげん	☆干し椎茸			
	みそ汁	豆腐・みそ		☆小松菜	玉葱	さつまいも		
果物				果物				
18 (月)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・☆葉葱	玉葱・もやし	☆精白米・麦	植物油	737kcal 27.2g
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉			白菜キムチ	ごま油		
	果物				果物	でん粉・砂糖	植物油	

☆ 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		755kcal 26.7g
	黒はんぺんのフライ	いわしはんぺん・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	植物油	
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	かき卵みそ汁 ミニトマト	豆腐・鶏卵・みそ		☆葉葱	玉葱・えのき茸			
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		848kcal 34.0g
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ					
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		マヨネーズ	
	秋味シチュー	鶏肉	☆牛乳	人参	玉葱・しめじ グリーンピース	☆小麦粉	バター 植物油	
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		813kcal 26.7g
	厚焼きたまご	☆鶏卵				砂糖		
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖・でん粉	植物油	
	みそ汁 豆乳プリン	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱				
22 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		771kcal 24.7g
	大豆コロッケ	☆大豆			玉葱	じゃがいも・小麦粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	パン粉		
	ひじきの炒め煮 けんちん汁	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 植物油・ごま	
25 (月)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	白菜・玉葱・菊苣 もやし・グリーンピース ☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油 ごま油 かき油	787kcal 27.0g
	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 植物油	
	型抜きチーズ		チーズ					
	ハヤシライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	トマト缶・人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦・ハヤシルウ じゃがいも・☆小麦粉	バター 植物油	
26 (火)	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	植物油	830kcal 26.6g
	加工小魚		小魚			砂糖	ごま	
	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆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・ホールコーン グリーンピース		バター マヨネーズ	
27 (水)	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶			807kcal 31.3g
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	☆里いも・こんにゃく		
	レモンゼリー				レモン	砂糖		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
28 (木)	がんもの煮付け	がんものもどき				砂糖		755kcal 26.8g
	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	植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	大根	じゃがいも		
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト					
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		835kcal 27.6g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	菊苣・グリーンピース	さつまいも・でん粉	植物油	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	☆干し椎茸	砂糖		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱・☆しめじ		ごま・ごま油	

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。

中郷西中学校：12日(火)・13日(水)は、給食がありません。

中郷中学校：7日(木)・8日(金)は、給食がありません。

18日(月)は、1年と2年の給食がありません。

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。