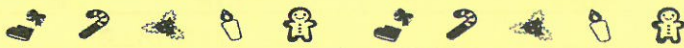





令和元年度12月中学校給食予定献立表



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	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		802kcal 32.3g
	ビーンズグラタン	白いんげん豆	☆牛乳		玉葱・☆しめじ	マカロニ・☆小麦粉	植物油	
	キャベツのソテー	鶏肉	チーズ		ホールコーン	砂糖	バター	
	野菜スープ			人参・ピーマン	キャベツ		バター	
	型抜きチーズ		チーズ		☆白菜・玉葱		植物油	
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		819kcal 25.0g
	冬野菜カレー	鶏肉	チーズ	ブロッコリー	玉葱・かぶ・りんご	☆里いも・じゃがいも	植物油	
	フレンチサラダ		脱脂粉乳	人参		カレールウ		
			チーズ	人参	☆キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油	
	福神漬け				ホールコーン缶			
	果物				福神漬け			
	果物				果物			
4 (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	中華めん	ごま油	791kcal 33.9g
	ぎょうざ	豚肉			もやし・しなちく		植物油・ごま	
	からし和え				キャベツ・玉葱	小麦粉・米粉	植物油	
	果物			☆小松菜・人参	☆キャベツ			
	果物				果物			
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		851kcal 21.2g
	春巻き	豚肉			キャベツ・玉葱・筍	はるまきの皮・春雨	植物油・ごま油	
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆		人参	きゅうり	☆さつまいも	マヨネーズ	
	豆腐と青菜のスープ	豆腐・鶏肉	☆小松菜・人参	玉葱		でん粉	植物油	
	ピーチゼリー	かまぼこ			もも缶		ゼリーの素	
6 (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	植物油	809kcal 30.7g
	パンサンスー			人参	☆キャベツ・きゅうり	でん粉・砂糖	かき油	
	果物				果物	春雨・砂糖	植物油・ごま油	
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		778kcal 24.6g
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉・小麦粉	植物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参・さやいんげん		砂糖	植物油	
	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		
	パインゼリー				パイン缶	ゼリーの素		
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		850kcal 27.8g
	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	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	
	果物				果物			
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		790kcal 33.5g
	さけのキャロット焼き	さけ		人参ペースト		パン粉	マヨネーズ	
	野菜ソテー	ベーコン		☆ほうれん草	☆キャベツ・☆エリンギ		バター	
				人参				
	コーンスープ		☆牛乳・チーズ	人参	玉葱・クリームコーン缶	☆小麦粉	バター	
	のりの佃煮		脱脂粉乳		ホールコーン・グリーンピース		植物油	
			のり			砂糖		
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		829kcal 33.7g
	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	植物油・ごま	
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	人参	☆玉葱・☆白菜	ワンタンの皮	植物油	
				☆葉葱	☆しめじ・もやし		ごま油	
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド・ごま	

☆ 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 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		856kcal 31.9g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		人参		でん粉・砂糖	カシューナッツ 植物油	
	おひたし			☆小松菜	☆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		
	果物				果物			
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		816kcal 29.8g
	さばのおろしかけ (大根おろし)	さば			☆大根	☆小麦粉・でん粉	植物油	
	青菜としめじの煮浸し			☆小松菜	☆キャベツ・☆しめじ	砂糖		
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱	☆さつまいも		
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご			
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		728kcal 29.5g
	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪 がんもどき	昆布		大根	☆里いも・砂糖		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				こんにゃく		
	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			
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		852kcal 32.1g
	鶏の唐揚げ	鶏肉				でん粉・☆小麦粉	植物油	
	ごま和え			☆小松菜	☆キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	☆里いも		
	大豆のふりかけ	大豆・削り節 ちりめじゃこ		人参		砂糖	植物油	
19 (木)	丸パン・牛乳		☆牛乳			パン		843kcal 32.2g
	三島コロッケ	豚肉・鶏卵			玉葱	☆じゃがいも・小麦粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ワ)			人参	☆キャベツ	パン粉・砂糖	白ごま	
	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	バター	
	スライスチーズ		チーズ			☆小麦粉	植物油	
20 (金)	【ふるさと給食の日】							814kcal 31.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	カラフル卵焼き(ワ)	鶏卵・鶏肉	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース	砂糖	バター	
	おひたし	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ					
	貝だくさん汁	豆腐・豚肉・みそ		☆小松菜・人参	☆キャベツ・ホールコーン缶			
	ミニトマト			☆葉葱	☆大根・ごぼう	☆さつまいも		
				☆ミニトマト		こんにゃく		
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		752kcal 32.3g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	ゆかり和え			ゆかり	☆大根・☆キャベツ きゅうり	しらたき	白ごま	
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜・人参	玉葱・えのき茸			
	納豆		☆大豆					
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		834kcal 31.5g
	ミートローフ(ソース)	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	
	粉ふきいも	鶏卵				じゃがいも	植物油	
	野菜スープ	ベーコン		☆小松菜・人参	☆白菜・玉葱		植物油	
	クリスマスデザート	豆乳			いちご	水あめ・砂糖	植物油	

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、17回の予定です。
中郷中学校：2日(月)は、給食がありません。
南中学校：2日(月)は、特支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、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。