



平成28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 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		806kcal 31.2g
	ハンバーグ(きのこソース)	豚肉・豆腐・鶏卵	ひじき・おから 脱脂粉乳		玉葱・☆しめじ	パン粉・でん粉	食物油・ごま バター	
	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		じゃがいも		
	コーヒーゼリー(ミルク)		ミルク			コーヒーゼリーの素		
	かつおふりかけ	かつお					ごま	
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		834kcal 31.1g
	魚のオーロラソース	さくら		☆トマトソース	玉葱	でん粉	食物油	
	ピーナッツ和え	竹輪		ほうれん草	キャベツ		ピーナッツ	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	☆里いも		
	果物				果物			
4 (金)	中華丼(麦ご飯)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	玉葱・もやし・干し椎茸 筍缶・グリーンピース・白菜	☆精白米・麦 でん粉	かき油・食物油 ごま油	808kcal 27.4g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン缶	じゃがいも	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		
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		789kcal 29.1g
	鶏の唐揚げ	鶏肉				でん粉・☆小麦粉	食物油	
	ツナの和え物	まぐろの油漬け		ほうれん草	キャベツ・ホールコーン缶			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	白菜	じゃがいも		
	果物				果物			
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		821kcal 31.5g
	魚のマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ バター	
	野菜ソテー			ほうれん草・人参	キャベツ・ホールコーン			
	ポテトスープ	ベーコン		☆小松菜・人参	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		
9 (水)	ジャージャーめん・牛乳 (中華めん)	豚肉・みそ	☆牛乳	人参 ☆葉葱	筍缶・干し椎茸・玉葱	中華めん・でん粉	食物油・かき油 ごま・ごま油	813kcal 32.2g
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・葱	小麦粉・でん粉・米粉	食物油	
	野菜のオイスター炒め			人参	キャベツ・☆しめじ		食物油・かき油	
10 (木)	豚キムチ丼(麦ご飯)・牛乳	豚肉	☆牛乳	にら・人参	玉葱・根深葱・白菜	☆精白米・麦	食物油 ごま油	875kcal 33.5g
	卵スープ	鶏卵・ベーコン		☆小松菜	玉葱・えのき茸	でん粉	食物油	
	スイートポテト	鶏卵	☆牛乳 ☆生クリーム			☆さつまいも	バター・ごま	
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		757kcal 25.1g
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根深葱	でん粉	食物油	
	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			食物油	
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参・☆葉葱	☆大根・ごぼう	☆里いも・でん粉		
	果物				果物	こんにゃく		
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		776kcal 33.6g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	☆牛乳		玉葱	じゃがいも	食物油	
		ベーコン						
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり			
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	みそけんちん汁	豆腐・鶏肉・みそ		人参・☆葉葱	☆大根・ごぼう	☆里いも・こんにゃく		
加工小魚		小魚				ごま		
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		792kcal 27.6g
	煮込みおでん	がんもどき	昆布		☆大根	こんにゃく		
		竹輪・さつま揚げ				☆里いも		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵						
れんこんサラダ	ポークハム	ヨーグルト		れんこん・キャベツ		マヨネーズ・ごま		
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	
16 (水)	食パン・牛乳		☆牛乳			食パン		798kcal 29.0g
	エリンギソテー	ベーコン		☆小松菜	エリンギ・キャベツ	でん粉	バター・かき油	
	ミートボールシチュー	鶏肉	脱脂粉乳	人参	玉葱	☆小麦粉・パン粉	バター	
	メイプルジャム 果物		チーズ	トマト缶	グリーンピース	じゃがいも	食物油	
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		769kcal 33.8g
	魚のもみじ焼き	たら		☆人参・パセリ	☆しめじ		マヨネーズ	
	筑前煮	鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・筍缶・れんこん	こんにゃく	食物油	
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱・えのき茸			
18 (金)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 22.0g
	甘藷みしまコロッケ	豆乳・大豆				☆さつまいも	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	でん粉・小麦粉	ごま	
	切り干し大根の煮物	油揚げ・さつま揚げ		人参	切り干し大根・干し椎茸		食物油	
21 (月)	肉団子スープ			☆小松菜	玉葱・白菜・☆しめじ	春雨・パン粉		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	鶏肉の照り煮	鶏肉						
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		きゅうり・キャベツ		食物油	
22 (火)	ラビオリスープ	えび・豚肉		人参・トマト缶	セロリー・玉葱	小麦粉・パン粉	バター	779kcal 30.1g
	果物			☆小松菜	果物			
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ピビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵・みそ		ほうれん草	ぜんまい・キャベツ		食物油・ごま	
24 (木)	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	☆葉葱	玉葱・もやし		ごま油	752kcal 30.1g
	果物				果物			
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	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	食物油	
25 (金)	青菜としめじの煮浸し			☆小松菜	☆しめじ・キャベツ			824kcal 33.7g
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	もやし	じゃがいも		
	大豆ふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参			食物油・ごま	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
29 (火)	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	ひじき	人参	玉葱	じゃがいも	食物油	741kcal 27.4g
	ごま和え		チーズ	パセリ		バター	ごま	
	マカロニスープ	ベーコン・鶏肉		☆小松菜	キャベツ		食物油	
	マカロニ			人参・☆葉葱	玉葱・キャベツ	マカロニ		
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		839kcal 27.2g
	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	食物油	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸		ごま油・ごま	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜	☆しめじ			
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		800kcal 32.2g
	魚の中華和え	さわら			筍缶・根深葱	でん粉	食物油・ごま油	
	甘酢和え			人参	キャベツ・かぶ		ごま	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	クリームコーン缶	でん粉		
					ホールコーン缶・☆しめじ			

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、19回の予定です。

中郷西中学校：1日(火)、2日(水)、28日(月)は、給食がありません。

中郷中学校：10日(木)、11日(金)、28日(月)は、給食がありません。

南中学校：28日(月)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、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、大根は塚原地区の杉本大輔さん、里いちは三ツ谷地区の後藤恭一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

