



平成28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 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ごぼう入りハッシュドポーク マセドニアンサラダ 果物	豚肉 ポークハム	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ ☆生クリーム チーズ	トマト缶 ☆トマトソース 人参	☆精白米・麦 ☆小麦粉 バター ハヤシルウ 食物油 じゃがいも マヨネーズ	864kcal 24.5g	
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 フルーツゼリー	さば 大豆・さつま揚げ 油揚げ・みそ	☆牛乳 ひじき わかめ	にら 人参 ☆大根 みかん缶・パイン缶	☆精白米・麦 ごま油・ごま 食物油 ☆さつまいも ゼリーの素	774kcal 28.4g	
【読書週間企画】◆ Our Great Lunch Story 5日(月)～9日(金) ◆							
5 (月)	 ご飯(麦)・牛乳 ◆ 精霊の守り人 ◆ 鳥の唐揚げ宮廷風 切り干し大根の煮物 ◆ 夜のピクニック ◆ 豚汁	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 豚肉・豆腐・みそ	☆牛乳	人参 さやいんげん 人参・☆葉葱	☆精白米・麦 はちみつ・☆小麦粉 食物油 片栗粉 食物油 ☆里いも・こんにゃく 食物油	828kcal 31.7g	
6 (火)	◆ 妖怪アパート幽雅な日常 ◆ るり子さんの和風カレーうどん (うどん)・牛乳 ごま和え お好み豆	豚肉・かまぼこ 白いんげん豆 きな粉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	☆葉葱・人参 ☆トマトソース ☆小松菜	玉葱・干し椎茸 ☆キャベツ・もやし 片栗粉	うどん・カレールウ バター ごま 食物油	816kcal 31.4g
7 (水)	玄米パン・牛乳 ポークビーンズ ツナの和え物 ◆ チョコレート工場の秘密 ◆ チョコレートプリン	大豆・豚肉 まぐろ油揚げ 豆乳	☆牛乳 脱脂粉乳	☆トマトソース 人参 人参	玉葱・グリーンピース ☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 ココアプリンの素 水あめ	玄米・パン じゃがいも 食物油 ☆小麦粉 バター ココア	833kcal 36.1g
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ◆ 精霊の守り人 ◆ ノギ屋の弁当風鳥飯 (鶏肉の照り煮) エリンギのソテー ◆ ランチのアッコちゃん ◆ 「東京ポトフ」の あったかポトフ ブルーンヨーグルト	鶏肉 豚肉 ポークウィンナー	☆牛乳	人参 人参	りんご ☆小松菜 ☆キャベツ・☆エリンギ もやし 玉葱・かぶ・セロリー ☆キャベツ ブルー	☆精白米・麦 でん粉 バター かき油 じゃがいも 食物油	790kcal 32.4g
9 (金)	◆ 狐笛のかなた ◆ 菜飯(麦)・牛乳 ◆ 闇の守り人 ◆ ロッソ (三島里いもコロッケ) 白菜のピーナッツ和え みそ汁 のりの佃煮 ◆ りんごかもしれない ◆ りんご	豚肉 竹輪 油揚げ・みそ のり	☆牛乳	大根葉・京菜 玉葱 ☆小松菜 ☆白菜 ☆葉葱	☆精白米・麦 ☆里いも・小麦粉 食物油 パン粉 ピーナッツ ☆さつまいも	772kcal 20.7g	

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	
12 (月)	肉丼(ご飯・麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参	玉葱・グリーンピース ☆根深葱	精白米・麦	食物油	809kcal 30.5g
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆大根	しらたき		
	かぼちゃ蒸しパン	鶏卵	脱脂粉乳	かぼちゃペースト		ホットケーキミックス粉	食物油・ごま	
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 26.6g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン	チーズ		玉葱・ホールコーン	バター		
		ポークウィンナー	ちりめんじゃこ	人参	グリーンピース	マヨネーズ		
	野菜チップス				ごぼう	☆さつまいも	食物油	
	ポテトスープ	ベーコン		人参・☆小松菜	玉葱	じゃがいも		
14 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		755kcal 27.0g
	ハタハタの唐揚げ	ハタハタ				食物油		
	マヨネーズサラダ	ポークハム	ひじき	☆ほうれん草	☆キャベツ	マヨネーズ		
		まぐろ油漬						
	味噌けんちん汁	鶏肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	ごぼう・☆大根	こんにゃく・☆里いも		
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		800kcal 33.0g
	ジャーチャンドーフ	焼き豆腐・豚肉		人参	筍缶・☆根深葱 干し椎茸	でん粉	食物油 かき油	
	ぶどう豆 卵スープ	大豆	昆布					
		ベーコン・鶏卵		☆小松菜	玉葱・もやし	でん粉	食物油	
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 30.4g
	味噌おでん	竹輪・さつま揚げ	昆布	人参	☆大根	☆里いも		
		みそ				こんにゃく・でん粉		
	卵のしょうゆ煮 ごぼうサラダ	鶏卵		人参	ごぼう・きゅうり ホールコーン缶		ごま マヨネーズ	
	果物				果物			
19 (月)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		837kcal 29.5g
	さんまのおろしかけ(大根おろし) 煮浸し	さんま			☆大根	☆小麦粉・でん粉	食物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ	わかめ	☆ほうれん草	☆キャベツ・☆しめじ	☆里いも		
		みそ		☆葉葱				
20 (火)	二色丼(ご飯・麦)・牛乳	まぐろ油漬	☆牛乳	人参	筍水煮・干し椎茸	☆精白米・麦	食物油	809kcal 32.0g
		まぐろ水煮・鶏卵	ちりめんじゃこ					
	みそ汁	豆腐・みそ		☆小松菜	えのき茸・もやし			
	キャロット蒸しパン	鶏卵	☆牛乳	人参ペースト		ホットケーキミックス粉	バター	
				みかん果汁				
21 (水)	【クリスマス献立】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		831kcal 32.0g
	ミートローフ(ソース)	豚肉・鶏卵・豆腐	☆生クリーム	人参・パセリ	玉葱・グリーンピース	パン粉	バター・食物油	
	粉ふきいも					じゃがいも		
	野菜スープ	ベーコン・あさり		☆小松菜・人参	玉葱・☆白菜		食物油	
	クリスマスデザート				いちご	水あめ		

【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。
南中学校：5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とさつまいもは、三島市山田地区の林正俊さん、キャベツと根深葱は杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、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、大根は三ツ谷地区の後藤恭一さん、白菜は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。