



令和6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日(月)	ご飯(麦)・牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ (バーニャソース和え) かき玉汁	鶏肉 ポークウィンナー 豆乳・まぐろ油漬 豆腐・鶏卵	牛乳 ヨーグルト	トマトソース ブロッコリー 人参 人参	玉葱・古根・にんにく キャベツ・カリフラワー ホールコーン にんにく 玉葱・しめじ・根深葱	精白米・麦 蕎麦 オリーブ油 でん粉		700kcal 29.9g	
3日(火)	ご飯(麦)・牛乳 あじフライ(ごまソース) ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁	あじ 大豆・さつま揚げ 生揚げ・みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 人参・葉葱	干し椎茸 キャベツ	精白米・麦 パン粉・でん粉・砂糖 砂糖 里いも	植物油・ごま 植物油	700kcal 26.9g	
4日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース) れんこんのきんぴら みそ汁 のりの佃煮	鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー みそ・油揚げ わかめ のり	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 れんこん・ごぼう こんにゃく 白菜・玉葱・大根	精白米・麦 じゃがいも・砂糖 砂糖 ごま ごま油 砂糖・でん粉	マヨネーズ 植物油 ごま	736kcal 28.4g	
5日(木)	【甘藷の日】 ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ丼 すまし汁 三島甘藷の スイートポテト	豚肉・竹輪 豆腐 牛乳 生クリーム	牛乳	チンゲン菜 人参 人参	玉葱・もやし 白菜キムチ・キャベツ にんにく・古根 玉葱・かぶ・えのき茸	精白米・麦 でん粉 植物油 ごま油 さつまいも・砂糖 バター・ごま		747kcal 27.5g	
	<p>甘藷の日は生産者さん・サポーター企業の皆さんが、『地元の美味しい甘藷を子供たちに是非食べてもらいたい!』という気持ちを形に表していただき、無償提供していただきました。</p>								
	6日(金)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の煮付け ビーンズサラダ 鶏汁	鯖 大豆 鶏肉・豆腐・みそ	牛乳	人参 人参・葉葱	古根 キャベツ・ホールコーン きゅうり 大根・ごぼう・しめじ こんにゃく	精白米・麦 砂糖 マヨネーズ		735kcal 33.3g
9日(月)	ご飯(麦)・牛乳 鯖のパン粉焼き マセドニアンサラダ みそ汁	鯖 大豆 豆腐・油揚げ みそ	牛乳	人参 人参	パセリ きゅうり キャベツ・玉葱・なす しめじ	精白米・麦 パン粉 じゃがいも・砂糖 植物油	マヨネーズ	745kcal 31.3g	
10日(火)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 オムレツ(ケチャップソース) 海藻サラダ 白菜とさつまいもの クリームスープ	鶏卵・牛肉・豚肉 まぐろ油漬 鶏肉・大豆 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	牛乳	人参 人参 人参・パセリ	玉葱 キャベツ・ホールコーン 玉葱・白菜	精白米・麦 でん粉・砂糖 砂糖 さつまいも・小麦粉 パン粉・でん粉 砂糖	植物油 ごま油 バター	709kcal 27.8g	
11日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ホキとカシューナッツの みそソース おひたし みそ汁	ホキ・大豆 みそ かつお削り節 豆腐・油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜・人参 葉葱	グリーンピース キャベツ 玉葱・かぶ	精白米・麦 でん粉・砂糖 カシューナッツ 植物油		705kcal 31.1g	

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日(木)	丸型パン(横割り)・牛乳		牛乳			パン		777kcal 27.9g
	海老芋コロッケ (フライソース)					海老いも	植物油	
	野菜ソテー	鶏肉			玉葱	じゃがいも・砂糖	マヨネーズ	
	ミネストローネ	ベーコン		小松菜・人参	キャバツ	パン粉・小麦粉	ごま	
	豆乳ココアプリン	ポークウィンナー		人参・トマトピューレ	玉葱・セロリー	でん粉	バター	
	あさり		トマト缶・パセリ		じゃがいも	オリーブ油		
		豆乳	脱脂粉乳		マカロニ	ココアプリンの素		
			生クリーム		砂糖			
13日(金)	【ビタミンの日】							753kcal 27.0g
	カレーご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	ドライカレー	鶏肉・豚肉・大豆	チーズ	人参・ピーマン	玉葱		植物油	
	さつまいものサラダ ☆マスタード風味	豚レバーチップ		トマトソース		さつまいも	マヨネーズ	
	ポークハム	ヨーグルト	人参	きゅうり				
	果物			玉葱	果物			
16日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		734cal 27.9g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・鶏肉	ひじき	人参	玉葱・にんにく	じゃがいも・砂糖	バター	
	フレンチサラダ		チーズ			植物油	植物油	
	ポトフ	鶏肉・大豆		人参	キャバツ・きゅうり	砂糖		
	ポークウィンナー			ホールコーン				
17日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		782cal 35.9g
	厚揚げ麻婆丼	生揚げ・豚肉		人参	玉葱・筍・根深葱	でん粉・砂糖	植物油	
	ツナと青菜のごま和え	鶏肉・大豆		人参	干し椎茸・にんにく・古根	ごま油	ごま	
18日(水)	うどん・牛乳		牛乳			うどん		708kcal 33.5g
	うどん汁	鶏肉・かまぼこ		小松菜・人参	玉葱・しめじ	砂糖		
	ちくわのカレー揚げ	油揚げ		葉葱	干し椎茸			
	キャバツとわかめの おかか和え	竹輪・鶏卵		人参	キャバツ	小麦粉	植物油	
	アーモンドフィッシュ	かつお削り節				砂糖	アーモンド	
	わかめ	かたくちいわし				ごま		
19日(木)	【冬至献立】							784kcal 27.5g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	ぶりの蒲焼き	ぶり		人参	古根	でん粉・砂糖	植物油・ごま	
	里芋の煮物	豚肉		人参	玉葱・白滝	里芋・でん粉・砂糖		
	かぼちゃのお団子汁			かぼちゃ	玉葱・大根・白菜	じゃがいも・でん粉		
				人参・葉大根		砂糖		
20日(金)	【クリスマス献立】							842kcal 32.9g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	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	
	コーンポテト	鶏卵		人参	ホールコーン	じゃがいも	植物油	
	ジュリエンスープ	ベーコン		人参・パセリ	玉葱・キャバツ・えのき茸	バター	オリーブ油	
	お米deガトーショコラ	豆乳			セロリー・にんにく	砂糖・米粉	ココア・植物油	

パンは丸型パン(横割り)の1人1個です。
コロッケと野菜ソテーをはさんでコロッケバーガーにして食べましょう!

【お知らせ】 ※ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物は、えび、かに、いか、たこ等が生息する地域で収穫されています。
天候等の事情で、献立や使用食材が変更になる場合があります。

◆ 今月の給食回数は、15回の予定です。
南中学校：9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、
キャバツ・大根は杉山久雄さん、白菜は三ツ谷新田地区の高橋博幸さん
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。

