



# 令和4年度1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	
6日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		764kcal 27.5g
	中華丼	豚肉		人参	白菜・玉葱・筍・もやし 干し椎茸・きくらげ 古根・にんにく	でん粉・砂糖	植物油 ごま油	
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				でん粉・砂糖	植物油	
	フルーツキャロットゼリー			人参ジュース	オレンジ果汁・りんご果汁	砂糖		
10日(火)	【七草】 わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		737kcal 24.5g
	ししゃもの香味揚げ 切り干し大根の煮物	さつま揚げ	ししゃも	人参	古根 切り干し大根	でん粉 砂糖	植物油 植物油	
	油揚げ			さやいんげん	干し椎茸			
	七草粥	鶏肉・かまぼこ		せり・はこべら なすな・仏の座 ごぎょう・人参	すずな(かぶ) すずしろ(大根)	精白米		
	兔年国産だいたいのムース	豆乳			だいたい果汁	砂糖		
11日(水)	【鏡開き】 ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		886kcal 34.1g
	松風焼き(たれ)	鶏肉・豆腐・鶏卵 みそ	牛乳	人参	玉葱 古根	パン粉・でん粉 砂糖	植物油 ごま	
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ ホールコーン	砂糖		
	おしるこ(煮込みもち) のりの佃煮	小豆	のり			砂糖・もち 砂糖		
12日(木)	米粉入渦巻き型パン・牛乳 ビーフシチュー	牛肉	牛乳 生クリーム	人参 トマトピューレ	玉葱・マッシュルーム グリーンピース・にんにく にんにく	パン・米粉 じゃがいも・砂糖 小麦粉	植物油 バター	867kcal 36.1g
	キャベツのソテー みかんジャム			人参・ピーマン	キャベツ		バター	
	加工小魚	小魚			みかん	砂糖	ごま	
						砂糖		
13日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		819kcal 31.7g
	鮭のからしマヨネーズ焼き	鮭				パン粉	マヨネーズ	
	野菜ソテー	ポークウィンナー		人参	ホールコーン・キャベツ		植物油	
	コーンスープ		牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・クリームコーン ホールコーン グリーンピース	小麦粉	バター 植物油	
16日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		766kcal 30.2g
	ピピンパ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵 みそ		小松菜 人参	キャベツ・ぜんまい こんにゃく・にんにく	砂糖	ごま・食物油 ごま油	
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	人参・葉葱	もやし・筍・しめじ レモン果汁			
	レモンゼリー					砂糖		
17日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		799kcal 30.7g
	鯖のカレーあんかけ おひたし	鯖		小松菜	古根 キャベツ ホールコーン	でん粉・砂糖	植物油	
	さつま汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう こんにゃく	さつまいも		
	果物				果物			
18日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		754kcal 26.8g
	ハンバーグ(にオツス)	鶏肉・豚肉		トマトピューレ	玉葱	砂糖	植物油	
	ほうれん草のサラダ	ポークハム		ほうれん草 人参	キャベツ ホールコーン	砂糖	植物油 ごま	
	大根スープ	ベーコン		人参・パセリ	大根・白菜・玉葱 セロリー・にんにく みかん		オリーブ油	
19日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		752kcal 26.7g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			小麦粉	植物油	
	エリンギと牛肉の炒め物	牛肉		チンゲン菜 人参	エリンギ 古根	でん粉	植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	人参・小松菜	白菜・大根・しめじ			
フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素			

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	
20日(金)	ご飯(麦)・牛乳 ポークパオズ さつまいもと大豆のサラダ ワンタンスープ	豚肉 大豆	牛乳 	人参 人参	キャベツ・菊 きゅうり	精白米・麦 小麦粉 さつまいも わんたんの皮	マヨネーズ ごま油	743kcal 25.5g
23日(月)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 三島コロッケ (フライソース) キャベツのおかか和え かき卵みそ汁 みしま茶のカップケーキ	豚肉 豆腐・鶏卵・みそ 鶏卵	牛乳  牛乳	人参 かつお削り節 小松菜・人参	みしま茶  キャベツ 玉葱・しめじ せん茶	精白米・麦 じゃがいも・パン粉 砂糖 小麦粉・砂糖	植物油 ごま 植物油	844kcal 24.5g
24日(火)	1月24日～30日は、 ご飯(麦)・牛乳 みそおでん 卵のしょうゆ煮 ピーンスラダ ブルーベリーゼリー	さつまいも・竹輪 がんもどき・みそ 鶏卵 大豆	牛乳 昆布  牛乳	人参 人参	大根・こんにゃく キャベツ・きゅうり ホールコーン ブルーベリー果汁	精白米・麦 里いも・砂糖 でん粉 砂糖	マヨネーズ	830kcal 30.3g
25日(水)	中華めん・牛乳 ジャージャーめん  揚げぎょうざ 豆乳プリン	豚肉 豚肉 豆乳	牛乳  牛乳	葉葱・人参 人参	玉葱・菊・根葱 干し椎茸 古根・にんにく キャベツ	中華めん でん粉・砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 植物油 植物油	818kcal 29.5g
26日(木)	ご飯(麦)・牛乳 ぶりの塩麹焼き 大根のそぼろ煮 けんちん汁 菊花みかん	ぶり 豚肉 豆腐	牛乳  牛乳	人参 葉葱・人参	大根・干し椎茸 グリーンピース・古根 こんにゃく・ごぼう 大根 みかん	精白米・麦 小麦粉 でん粉 里いも	ごま油	744kcal 30.5g
27日(金)	ご飯(麦)・牛乳 里いものミートカレー フレンチサラダ 福神漬 果物	豚肉・大豆 豚肉	牛乳 チーズ チーズ	人参 人参	玉葱・グリーンピース にんにく キャベツ・きゅうり ホールコーン 福神漬 果物	精白米・麦 里いも 砂糖 砂糖	植物油 植物油	848kcal 25.7g
30日(月)	ご飯(麦)・牛乳 鯖のみそ煮 洋風のごま和え 白菜のスープ のりふりかけ	鯖・みそ ポークハム ベーコン	牛乳  牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜 人参	古根 キャベツ・もやし ホールコーン 白菜・ホールコーン	精白米・麦 砂糖 砂糖	ごま 植物油 ごま	701kcal 32.0g
31日(火)	ご飯(麦)・牛乳 スタミナ焼き肉丼 みそ汁 カルピスゼリー	豚肉・みそ みそ・油揚げ 乳製品	牛乳  牛乳	ピーマン・人参 人参	玉葱・菊・干し椎茸 古根・にんにく 玉葱・キャベツ・しめじ みかん缶	精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油 ごま	807kcal 29.3g

【 お知らせ 】

◎10日に使用する七草は、JA三島函南より無償で提供していただきます。

- ◆ 今月の給食回数は、17回の予定です。  
南学校：6日(金)は、給食がありません。



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、  
しめじとエリンギ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、  
里いもと煎茶は塚原地区の杉本大輔さん、  
白菜は三ツ谷新田地区の高橋博幸さんの畑で栽培されたものです。

