



令和4年度12月中学校給食予定献立表



三島市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日(木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 865kcal 31.0g |
| | 冬野菜カレー | 鶏肉 | チーズ 脱脂粉乳 | ブロッコリー 人参 | 玉葱・かぶ・りんご 古根・にんにく | じゃがいも 里いも | 植物油 | |
| | ベーコンチーズオムレツ | 卵・ベーコン | チーズ | | |  | 植物油 | |
| | 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 | |
| 2日(金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 842kcal 34.0g |
| | 魚のオーロラソース | さわら・大豆 | | トマトソース | 玉葱・古根 | でん粉・砂糖 | 植物油 カシューナッツ | |
| | 青菜としめじの煮浸し | | | 小松菜・人参 | キャベツ・しめじ | | | |
| | みそ汁 みかんゼリー | 豆腐・油揚げ・みそ | | 人参・葉葱 | もやし・えのき草 みかん果汁 | 砂糖 | | |
| 5日(月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 891kcal 30.9g |
| | 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 古根 | さつまいも | 植物油 | |
| | かきたま汁 | 豆腐・鶏卵 | | 葉葱・人参 | 玉葱・しめじ | でん粉・砂糖 | | |
| | 豆乳ココアプリン | 豆乳 | 生クリーム 脱脂粉乳 | |  | ココアプリンの素 | | |
| 野菜ふりかけ | | のり | 人参 | | 砂糖 | ごま | | |
| 6日(火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 860kcal 35.9g |
| | 厚揚げ麻婆丼 | 生揚げ・豚肉 大豆・みそ | | 人参 | 玉葱・筍缶・根深葱 干し椎茸 古根・にんにく | でん粉・砂糖 | 植物油 ごま油 | |
| | 海藻サラダ | ポークハム | わかめ | 人参 | キャベツ ホールコーン缶 | 砂糖 | ごま油 | |
| | 果物 | | | | 果物 |  | | |
| 7日(水) | 黒糖入りパン・牛乳 | | 牛乳 | | | パン・黒糖 | | 877kcal 41.0g |
| | 鮭のパン粉焼き | 鮭 | | | パセリ | パン粉 | マヨネーズ | |
| | 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 ホールコーン缶 | 砂糖 | 植物油 ごま | |
| | ホタテのシチュー | ホタテ・ベーコン | 牛乳・チーズ 脱脂粉乳 | 人参・パセリ | 玉葱・しめじ | じゃがいも 小麦粉 | バター 植物油 | |
| 8日(木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 754kcal 29.9g |
| | ポテトの卵焼き(ソース) | 鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー | | | 玉葱 | じゃがいも・砂糖 | 植物油 | |
| | きゅうりともやしのサラダ | | | 人参 | きゅうり・もやし | 砂糖 | ごま油 | |
| | ワンタンスープ アーモンドフィッシュ | | わかめ 小魚 | 人参 | 玉葱・キャベツ・根深葱 | わんたんの皮 | ごま油 アーモンド ごま | |
| 9日(金) | わかめご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳・わかめ | | | 精白米・麦 | | 738kcal 27.6 |
| | 煮込みおでん | がんもどき 竹輪・さつま揚げ | 昆布 | 人参 | 大根・こんにゃく | 里いも・砂糖 | | |
| | ハタハタのから揚げ ごま和え | | ハタハタ | 小松菜・人参 | キャベツ | 小麦粉 | 植物油 ごま | |
| | レアチーズ |  | クリームチーズ 乳製品 | | いちご果汁・レモン果汁 | 砂糖 | | |
| 12日(月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 751kcal 23.9g |
| | 大豆コロッケ(ソース) | 大豆 | | | 玉葱 | じゃがいも・砂糖 | 植物油 | |
| | ツナと青菜のごま和え | まぐろ油揚げ | | 小松菜 人参 | キャベツ | 小麦粉・パン粉 砂糖 | ごま | |
| | 豚汁 | 豚肉・豆腐・みそ | | 葉葱・人参 | ごぼう・大根 こんにゃく | じゃがいも | | |
| 13日(火) | カレーご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 765kcal 29.2g |
| | ドライカレー | 豚肉・大豆 | チーズ | 人参 ピーマン トマトソース | 玉葱 |  | 植物油 | |
| | 野菜のスープ | ベーコン |  | 小松菜・人参 | キャベツ・玉葱 | じゃがいも | 植物油 | |
| | 果物 | | | | 果物 | | | |
| 14日(水) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 773kcal 24.5g |
| | 中華丼 | 豚肉 | | 人参 | 白菜・玉葱・筍缶・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 | |
| | じゃがいもの中華サラダ | |  | 人参 | ホールコーン缶・きゅうり キャベツ | じゃがいも・砂糖 | 植物油 ごま油 | |
| | 果物 | | | | 果物 | | | |

| 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 | | | |
| 15日(木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 871kcal 35.0g | |
| | 鯖のおろしかけ (大根おろし) | 鯖 | | | 大根・古根 | 小麦粉・でん粉 | 植物油 | | |
| | ひじきと大豆の炒め煮 | 大豆・さつま揚げ | ひじき | 人参 さやいんげん | 干し椎茸 | 砂糖 | 植物油 | | |
| | みそ汁 | 油揚げ・みそ | | 葉葱 人参 | キャベツ・しめじ | 砂糖 | 植物油 | | |
| | ブルーヨーグルト | | ヨーグルト | | ブルー果汁 | じゃがいも | | | |
| 16日(金) | 【ふるさと給食の日】 | 三島でとれたさつまいもを使ってスイートポテトを作ります。 | | | | | | | 753kcal 28.7g |
| | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | | |
| | 二色丼 (ツナそぼろ・炒り卵) | 鶏卵・まぐろ油漬 まぐろ水煮 | ちりめんじゃこ | 人参 | 筍・干し椎茸 グリーンピース | | 砂糖 | 植物油 | |
| | みそ汁 | みそ | | 小松菜・人参 | 玉葱・もやし・しめじ | | | | |
| | 三島甘藷のスイートポテト | | 牛乳 生クリーム | | | | さつまいも・砂糖 | バター・ごま | |
| 19日(月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 775kcal 32.6g | |
| | 味噌カツ(味噌だれ) おひたし | 豚肉・鶏卵・みそ | | | | 小麦粉・パン粉 | 植物油・ごま | | |
| | すまし汁 | | | 小松菜 人参 | キャベツ ホールコーン缶 | 砂糖 | | | |
| | 果物 | 豆腐 | わかめ | 人参・葉葱 | 玉葱・えのき茸 果物 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 20日(火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 787kcal 29.1g | |
| | 鯛の蒲焼き | 鯛 | | | | でん粉・砂糖 | 植物油・ごま | | |
| | 五目きんぴら | 豚肉 | | 人参 さやいんげん | ごぼう・こんにゃく | 砂糖 | ごま油 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 | | オリーブ油 | | |
| | のりふりかけ | かつお節 | のり | | | | ごま | | |
| 21日(水) | ソフトめん・牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | 837kcal 31.3g | |
| | ミートソース | 豚肉 | 脱脂粉乳 チーズ | トマト缶・人参 パセリ | 玉葱・古根・にんにく | 小麦粉 | バター 植物油 | | |
| | ジャーマンポテト | ポークウィンナー | チーズ | | 玉葱・枝豆 | じゃがいも | 植物油 | | |
| | 果物 | | | | 果物 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 22日(木) | 【冬至】 | | | | | | | 725kcal 32.2g | |
| | 菜飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | 青菜 古根 | 精白米・麦 | | | |
| | ぶりの照り焼き | ぶり | | | | 砂糖・でん粉 | | | |
| | エリンギの牛肉炒め | 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 | 葉葱 人参 | キャベツ・玉葱・しめじ | | | | |
| ゆずゼリー | | | | ゆず果汁 | | はちみつ | | | |
| 23日(金) | 【クリスマス献立】 | | | | | | | 810kcal 32.0g | |
| | コーンピラフ(麦)・牛乳 | | 牛乳 | 赤ピーマン | とうもろこし・にんにく グリーンピース・玉葱 | 精白米・麦 | 植物油 | | |
| | タンドリーチキン | 鶏肉 | ヨーグルト | トマトソース | 玉葱・古根・にんにく | 砂糖 | | | |
| | ブロッコリーのサラダ | ポークハム | | ブロッコリー 赤ピーマン | キャベツ ホールコーン | 砂糖 | 植物油 | | |
| | 白菜のスープ | ベーコン | | 人参 パセリ | 玉葱・白菜 | じゃがいも | 植物油 | | |
| クリスマスのデザート | 卵 | 乳製品 | | | 小麦粉・砂糖 | | | | |
| 26日(月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 845cal 23.7g | |
| | ハヤシライス | 牛肉 | 脱脂粉乳 チーズ | 人参 トマト缶 | 玉葱・グリーンピース 古根・にんにく | じゃがいも | バター 植物油 | | |
| | りんごサラダ | | | 人参 | キャベツ・きゅうり ホールコーン缶・りんご | 小麦粉・砂糖 | 植物油 | | |
| | ももゼリー | | | | もも果汁 | 砂糖 | | | |
| | | | | | | | | | |

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、18回の予定です。
 中郷西中学校：26(月)は、給食がありません。
 南中学校：5日(月)は、特支の給食がありません。
 26(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、
 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園さん、
 葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、里も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。
 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。



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。

