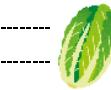




令和7年度12月中学校給食予定献立表



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日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも	古根	702kcal 26.7g
	塩ナムル		小松菜・人参	もやし・にんにく	
	肉じゃが	豚肉	人参	玉葱・白たき グリンピース	
2日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		
	親子丼	鶏肉・魚肉 鶏卵	人参	玉葱・筍・干し椎茸 グリンピース	
	ごま和え		ほうれん草 人参	キャベツ	756kcal 32.8g
	豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳 生クリーム		
3日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		
	鮭のカレーチーズ焼き	鮭	チーズ		
	野菜ソテー	ポークウィンナー	人参	キャベツ・ホールコーン	718kcal 33.0g
	さつまいもシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉葱・しめじ パセリ	
4日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		
	黒はんぺんのごまフライ	さば・たら 大豆粉・鶏卵			
	五目豆	大豆・鶏肉 油揚げ	昆布	こんにゃく さやいんげん ごぼう	730kcal 29.2g
	みそ汁	豆腐・みそ		小松菜 人参	
5日(金)	【三島甘藷の日】 			甘藷の日は生産者さん・サポーター企業の皆さん、『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。	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		
	豚キムチ丼	豚肉・竹輪	人参	玉葱・もやし・白菜 にんにく・古根・りんご	
	わかめと卵のスープ	豆腐・鶏卵	わかめ	人参	
8日(月)	三島甘藷の スイートポテト		牛乳 生クリーム		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		
	焼きぎょうざ	豚肉	にら	キャベツ・玉葱	
	大豆とジャコのごま揚げ	大豆	ちりめんじゃこ		842kcal 34.9g
9日(火)	トンク豆腐	生揚げ・豚肉	人参 さやいんげん	干し椎茸 古根	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー	チーズ	人参・葉葱	
	白たきのごま和え			玉葱・ホールコーン	
10日(水)	ABCスープ	ベーコン		小松菜	744kcal 27.8g
	たらのキャロット焼き	たら	人参	キャベツ・白たき	
	ベーコン磯ボテト	ベーコン	あおのり	白菜・玉葱	
	わかめスープ	生揚げ	わかめ	小松菜・人参	
				大根・もやし	
					
					

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)
11日(木)	揚げパン・牛乳 (砂糖味・きなこ味)	きな粉	脱脂粉乳・牛乳			小麦粉・砂糖	ショートニング 植物油	754kcal 28.9g
	ツナとわかめサラダ	まぐろ油漬	わかめ	人参	キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油	
	ポトフ	鶏肉 ポークワインナー		人参	玉葱・白菜 セロリー	じゃがいも		
12日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		785kcal 28.7g
	太刀魚のレモン醤油かけ	太刀魚			レモン果汁・古根	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	
15日(月)	里芋のみそ汁	みそ・生揚げ		小松菜・人参	大根	里いも		707kcal 31.7g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	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		
	プロッコリーのサラダ	ポークハム			プロッコリー 赤ピーマン	キャベツ ホールコーン	砂糖	
16日(火)	さつまいものみそ汁	生揚げ・みそ		葉葱	玉葱	さつまいも		721kcal 29.6g
	カレーうどん・牛乳 (うどん)	豚肉・鶏肉 魚肉・油揚げ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参・葉葱 トマトソース	玉葱・干し椎茸 にんにく	小麦粉・でん粉	バター ココナツパウダー	
	ピーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・ホールコーン きゅうり	砂糖	植物油	
	みかん			みかん				
17日(水)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳			牛乳				746kcal 26.7g
	さんまの蒲焼	さんま			古根	小麦粉・でん粉・砂糖	植物油・ごま	
	キャベツのおかか和え		かつお削り節	人参	キャベツ			
	豚汁	豆腐・豚肉 みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう こんにゃく	里いも		
18日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		746kcal 33.5g
	厚揚げ麻婆丼	生揚げ・豚肉 鶏肉・大豆・みそ		人参	玉葱・筍・根深葱 にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油 ごま油	
	青菜としめじの煮浸し				小松菜・人参 キャベツ・しめじ			
19日(金)	【冬至献立】 ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		726kcal 28.7g
	鯖の生姜醤油かけ	鯖			根深葱・古根	小麦粉・でん粉・砂糖	植物油	
	白たきの炒め物	豚肉		人参 小松菜	白たき	砂糖・でん粉	ごま・ごま油	
	かぼちゃのお団子汁			かぼちゃ 人参・葉葱	大根・白菜・玉葱	じゃがいも・でん粉 砂糖		
22日(月)	【Xmasメニュー】 ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		769kcal 32.1g
	ミートローフ(ソース)	鶏肉・豆腐 鶏卵	生クリーム	人参 トマトピューレ	玉葱・グリンピース	パン粉・砂糖	バター	
	グリーンサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	植物油	
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		人参・パセリ	玉葱・白菜・えのき茸 セロリー・にんにく		オリーブ油	
	クリスマスケーキ	鶏卵	乳製品			砂糖・小麦粉	チョコレート	

【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、16回の予定です。

南中学校：8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、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川園さん、三島市山田地区の林正俊さん、大根とキャベツは杉山久雄さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、さつまいもは塙原地区の河崎剛さん、白菜は三ツ谷新田地区の高橋博幸さん、里いもは塙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が栽培されたトマトを加工したものを使用しています。

