




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 ししゃもの竜田揚げ 塩ナムル 肉じゃが	牛乳 ししゃも 	小松菜・人参 人参 人参	精白米・麦 でん粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも・砂糖 グリンピース	702kcal 26.7g
2日(火)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 ごま和え 豆乳ココアプリン	牛乳 鶏肉・魚肉 鶏卵 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 ほうれん草 人参	精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖 ごま ココアプリンの素	756kcal 32.8g
3日(水)	ご飯(麦)・牛乳 鮭のカレーチーズ焼き 野菜ソテー さつまいもシチュー	牛乳 チーズ 鮭 ソーミンウィンナー 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 人参 人参 パセリ	精白米・麦 キャベツ・ホールコーン 玉葱・しめじ さつまいも・小麦粉 植物油 バター 植物油	718kcal 33.0g
4日(木)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのごまフライ 五目豆 みそ汁	牛乳 さば・たら 大豆粉・鶏卵 大豆・鶏肉 昆布 油揚げ 豆腐・みそ	人参 さやいんげん 小松菜 人参	精白米・麦 パン粉・小麦粉 ごま 砂糖 植物油 じゃがいも	730kcal 29.2g
5日(金)	【三島甘藷の日】 みしまかんしょひ ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ丼 わかめと卵のスープ 三島甘藷の スイートポテト	牛乳 豚肉・竹輪 豆腐・鶏卵 わかめ 牛乳 生クリーム	人参 人参 人参 人参	精白米・麦 でん粉 植物油 ごま油 でん粉 さつまいも・砂糖 バター・ごま	757kcal 28.9g
8日(月)	ご飯(麦)・牛乳 焼きぎょうざ 大豆とジャコのごま揚げ トンク豆腐	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 生揚げ・豚肉	にら 人参 さやいんげん	精白米・麦 小麦粉 でん粉・砂糖 植物油 アーモンド ごま ごま油 植物油	842kcal 34.9g
9日(火)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ソース) 白だしのごま和え ABCスープ	牛乳 鶏卵・鶏肉 ソーミンウィンナー ベーコン	人参・葉葱 人参 小松菜 人参・パセリ	精白米・麦 砂糖 マヨネーズ バター ごま じゃがいも・マカロニ	744kcal 27.8g
10日(水)	ご飯(麦)・牛乳 たらのキャロット焼き ベーコン磯ポテト わかめスープ	牛乳 たら ベーコン あおのり わかめ	人参 人参 小松菜・人参	精白米・麦 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	700cal 29.9g

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		
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	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	砂糖	植物油	
	ポトフ	鶏肉		人参	ホールコーン	じゃがいも	ごま油	
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	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油	
	里芋のみそ汁	みそ・生揚げ		小松菜・人参	大根	里いも	ごま	
15日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		707kcal 31.7g
	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	植物油	
	ブロッコリーのサラダ	ポークハム		ブロッコリー	キャベツ			
	さつまいものみそ汁	生揚げ・みそ		赤ピーマン	ホールコーン	さつまいも		
16日(火)	カレーうどん・牛乳 (うどん)	豚肉・鶏肉	牛乳	人参・葉葱	玉葱・干し椎茸	小麦粉・でん粉	バター	721kcal 29.6g
		魚肉・油揚げ	チーズ	トマトソース	にんにく		ココナツパウダー	
	ビーンズサラダ	大豆	脱脂粉乳	人参	キャベツ・ホールコーン	砂糖	植物油	
17日(水)	【ふるさと給食の日】							746kcal 26.7g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	さんまの蒲焼き	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			
18日(木)	豚汁	豆腐・豚肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	里いも		746cal 33.5g
	みそ	みそ			こんにゃく			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
19日(金)	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	726kcal 28.7g
	青菜としめじの煮浸し	鶏肉・大豆・みそ		小松菜・人参	にんにく・古根	砂糖	ごま油	
	【冬至献立】					精白米・麦		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			小麦粉・でん粉・砂糖	植物油	
22日(月)	鯖の生姜醤油かけ	鯖			根深葱・古根	砂糖・でん粉	ごま・ごま油	769kcal 32.1g
	白たきの炒め物	豚肉		人参	白だし			
	かぼちゃのお団子汁			小松菜	大根・白菜・玉葱	じゃがいも・でん粉		
	【Xmasメニュー】			人参・葉葱		砂糖		
22日(月)	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	生クリーム	人参	玉葱・グリーンピース	パン粉・砂糖	バター	
	グリーンサラダ	鶏卵		トマトピューレ	キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油	
	ジュリエヌスープ	ベーコン		人参	ホールコーン			
22日(月)	クリスマスケーキ	鶏卵	乳製品	人参・パセリ	玉葱・白菜・えのき茸		オリーブ油	
					セロリー・にんにく	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、さつまいもは塚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。

