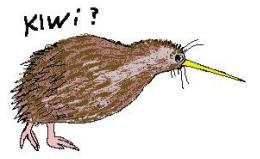




# 平成21年度4月中学校給食予定献立表



## 三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間になる 血や肉		黄の仲間になる 熱や力のもとになる		緑の仲間になる 体の調子を整える		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
8 (水)	ぶどう入り食パン・牛乳 じゃがいもとウインナーのトマト煮 ビーンズサラダ・果物	ベーコン ポークウインナー 大豆	牛乳 チーズ	パン 小麦粉 じゃがいも	食物油 バター マヨネーズ	にんじん トマト缶	キャベツ・きゅうり 玉葱・グリーンピース ホールコーン・果物	837kcal 28.9g
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳・牛乳かん 焼きししゃも・切干大根の煮物 かきたまみそ汁・昆布の佃煮	さつまいも揚げ 豆腐・鶏卵 みそ・油揚げ	牛乳・粉寒天 ししゃも 昆布の佃煮	精白米・麦	食物油	にんじん 葉ねぎ さやいんげん	切干大根・干し椎茸 えのき草・みかん缶 パン缶	735kcal 29.5g
10 (金)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳 鶏の香味焼き・みそ汁 ほうれん草のじゃこ和え・果物	鶏肉・油揚げ ちりめんじゃこ みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦	ごま油 アーモンド	ほうれん草 葉ねぎ	キャベツ 大根・ホールコーン 果物	694kcal 28.8g
13 (月)	マーボ豆腐丼・牛乳 ワンタンスープ 果物	豚肉・鶏肉 みそ・豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	精白米・麦 ワンタンの皮 でん粉	食物油 ごま油	にんじん 葉ねぎ チゲソウ	キャベツ・たけのこ 玉葱・干し椎茸 果物	796kcal 31.6g
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳 がんもの煮付け・野菜の酢みそ和え 豚汁・のりの佃煮	がんもどき 豚肉・いか みそ・豆腐	牛乳 わかめ のりの佃煮	精白米・麦 こんにゃく じゃがいも	ごま	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり・大根 ごぼう	684kcal 26.9g
15 (水)	バターロール型パン・牛乳・加工小魚 メキシカンポークステーキ フルーツゼリーのヨーグルト和え	豚肉 かたくちいわし	牛乳・脱脂粉乳 チーズ・粉寒天 アトフィロソグルト	パン じゃがいも 小麦粉	食物油 バター ごま	にんじん	玉葱・グリーンピース・桃 しめじ・パン・リンゴ アトフィロソグルト・ジュース	794kcal 31.7g
16 (木)	《入学・進級お祝い献立》 赤飯(ごま塩)・牛乳・抹茶ムース イカフライ(手作り)・大豆コロッケ 蒸しキャベツ(ゆず)・みそ汁	いか・鶏卵 油揚げ・豆腐 大豆	牛乳・ゼラチン 生クリーム わかめ	赤飯・スライスティ 小麦粉・パン粉 でん粉・じゃが芋	食物油 ごま塩 ごま	小松菜	キャベツ 玉葱	806kcal 28.2g
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さわらの照り焼き・かきたまみそ汁 ごま和え・しじみ佃煮・果物	さくら 鶏卵・豆腐 みそ	牛乳 しじみ佃煮	精白米・麦	ごま	小松菜 葉ねぎ	キャベツ 果物	710kcal 32.1g
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 みそ汁・納豆(外が)・果物	豚肉 生揚げ・納豆 みそ	牛乳	精白米・麦 じゃがいも でん粉	食物油	小松菜 にんじん	玉葱・本しめじ グリーンピース 果物	874kcal 31.9g
21 (火)	カレーライス・牛乳 ツナサラダ 福神漬	豚肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 じゃがいも カレーパウダー	食物油	にんじん	キャベツ・きゅうり 玉葱・ゆず・グリーンピース ホールコーン・福神漬	836kcal 28.2g
22 (水)	みそラーメン・牛乳 ぎょうざ からし和え	豚肉 焼き豚 みそ	牛乳	中華めん 小麦粉	食物油 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ・玉葱 ホールコーン・もやし しなちく・根菜類	762kcal 33.3g
23 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 オムレツ野菜あんかけ・型抜きチーズ 粉ふき芋・すまし汁・夏みかんゼリー	牛肉・豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 あおのり 型抜きチーズ	精白米・麦 でん粉・焼き芋 じゃがいも	食物油	小松菜 にんじん ピーマン	玉葱・たけのこ えのき草・しめじ 甘夏みかん缶	782kcal 27.4g
24 (金)	中華丼(うずらの卵)・牛乳 ハンバーグ 果物	豚肉・ゆず・エ カボチャ・ポーク ゆずの卵・鶏卵	牛乳	精白米・麦 でん粉 かつはるさめ	食物油 ごま油	にんじん	キャベツ・わかめ・ゆず 玉葱・干し椎茸・果物 ゆず・ゆず・ゆず	810kcal 32.6g
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳 まぐろのオーロラソース・おひたし みそ汁・お茶碗蒸し	まぐろ 油揚げ・みそ 鶏卵	牛乳 わかめ	精白米・麦 じゃがいも でん粉	食物油 ごま	小松菜 葉ねぎ	キャベツ ホールコーン	730kcal 31.1g
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳 焼き肉・わかめスープ 果物	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉	食物油 ごま	にんじん ピーマン 葉ねぎ	キャベツ・玉葱 たけのこ・もも缶 果物	745kcal 31.3g
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さばのみそ煮・おひたし けんちん汁・ミルクプリン	さば・みそ 鶏肉・豆腐 かつお削り節	牛乳 脱脂粉乳	精白米・麦 でん粉・じゃが芋 エダマメ・アリの素	食物油 ごま	小松菜 ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう 大根	755kcal 33.5g

### 【お知らせ】

山田中学校 30日(木)は、給食がありません。

学校給食で使用している小松菜・ほうれん草は、三島市山田地区の畑で栽培されたものです。