

平成22年度12月中学校給食予定献立表

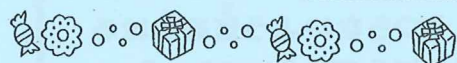


三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ごぼう入りハッシュドビーフ マゼドニアンサラダ・果物	豚肉・牛肉 ポークハム	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	精白米・麦・小麦粉 ハヤシロウ じゃがいも	食物油 バター マヨネーズ	にんじん トマト缶	玉葱・ごぼう きゅうり・果物 グリーンピース	921kcal 26.2g
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳・三島コロッケ ゆでキャベツ・五目きんぴら みそ汁・わかめしらすのりかけ・果物	さつまいも・みそ 油揚げ・豆腐 豚肉	牛乳 生わかめ	精白米・麦 じゃがいも こんにゃく	食物油 白ごま	にんじん さいしんげん 葉ねぎ	キャベツ・ごぼう かぶ・果物	783kcal 23.4g
3 (金)	菜飯(麦)・牛乳 しゃもんの竜田揚げ・五目豆 豚汁	大豆・鶏肉・竹輪 豚肉・豆腐・みそ	牛乳 しゃも 昆布	精白米・麦・でん粉 こんにゃく・里芋	食物油	にんじん 葉ねぎ	ごぼう・グリーンピース 白菜・大根	758kcal 29.7g
6 (月)	二色丼(ご飯・麦)・牛乳 肉だんご汁 フルーツゼリー	油揚げ・鶏卵・豆腐 まぐろ油揚げ・みそ まぐろ水煮・鶏肉	牛乳	精白米・麦 ゼリーの素	食物油	にんじん 小松菜	干し椎茸・筍・大根 しめじ・パン缶 みかん缶	801kcal 29.7g
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ちくわの磯辺揚げ・からし和え けんちん汁・こうなご佃煮	竹輪・鶏卵・鶏肉 豆腐	牛乳・青のり ちりめんじゃこ こうなご	精白米・麦・小麦粉 こんにゃく・里芋 でん粉	食物油	にんじん ほうれん草 小松菜	白菜・ごぼう・大根	727kcal 32.5g
8 (水)	うどん・牛乳 うどん汁・さつまいものかき揚げ ツナとほうれん草のごま和え・果物	油揚げ・かまぼこ あさり・鶏卵 まぐろ油揚げ	牛乳・昆布	うどん・小麦粉 でん粉・さつまいも	食物油 白ごま	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	干し椎茸・玉葱・白菜 しめじ・果物	858kcal 29.1g
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さばの煮付け・マヨネーズサラダ みそ汁・のりしらすのりかけ	さば・ポークハム 油揚げ・みそ	牛乳・チーズ ひじき・のり 生わかめ	精白米・麦・里芋	白ごま マヨネーズ	小松菜 フロッコリー 葉ねぎ	キャベツ	765kcal 30.1g
10 (金)	手巻き寿司(ご飯・麦・合わせ酢・のり) 牛乳・まぐろのスティック揚げ 厚焼きたまご・たくあん・納豆・すまし汁	まぐろ・鶏卵・納豆 豆腐・かまぼこ	牛乳 のり	精白米	食物油	葉ねぎ	たくあん・えのき茸	786kcal 36.1g
13 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳 さばのおろしかけ・切り干し大根の煮物 みそ汁・豆乳ココアプリン	さば・さつまいも みそ・豆乳 油揚げ	牛乳・生わかめ 生クリーム 脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉 でん粉・じゃがいも プリンの素	食物油	にんじん さいしんげん 小松菜	大根・切り干し大根 干し椎茸	849kcal 31.8g
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳 にじますのあんかけ・おひたし みそ汁・のりの佃煮・みかんゼリー	にじます・みそ	牛乳 のり	精白米・麦・でん粉 さつまいも	食物油	にんじん 小松菜 葉ねぎ	玉葱・筍・干し椎茸 えのき茸・キャベツ ホールコーン缶・大根	723kcal 27.0g
15 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳 味噌おでん・卵のしょうゆ煮 れんこんサラダ	竹輪・さつまいも 鶏卵・ポークハム みそ	牛乳・昆布 わかめ ヨーグルト	精白米・麦・でん粉 こんにゃく・里芋	マヨネーズ 白ごま	にんじん	大根・れんこん キャベツ	788kcal 26.9g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳・さわらの2倍焼きたまご 煮・きのこのみそ汁・昆布の佃煮 プレーンヨーグルト	さわら・鶏肉・みそ 生揚げ・油揚げ	牛乳 昆布 ヨーグルト	精白米・麦・里芋 こんにゃく じゃがいも	食物油	にんじん さいしんげん 葉ねぎ	筍・しめじ えのき茸	785kcal 32.5g
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳 冬野菜カレー・フレンチサラダ 福神漬・果物	豚肉・ポークハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦・里芋 じゃがいも カレーロウ	食物油	にんじん フロッコリー	玉葱・りんご・かぶ・きゅうり カブアワー・キャベツ・レタス ホールコーン缶・福神漬・果物	826kcal 26.7g
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳・かぼちゃコロッケ ピーズサラダ・ミネストローネスープ お茶漬けのりかけ・果物	大豆・ベーコン 豚肉	牛乳	精白米・麦 じゃがいも マカエ	食物油 マヨネーズ	にんじん かぼちゃ トマト缶	キャベツ・きゅうり・玉葱 ホールコーン缶・果物 グリーンピース・セロリー	682kcal 20.0g
21 (火)	バターロール型パン・牛乳 ミートローフ・粉ふきいも 野菜スープ・クリスマスデザート	豆腐・豚肉・鶏卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	パン・パン粉 じゃがいも	食物油 バター	にんじん パセリ 小松菜	玉葱・グリーンピース 白菜	860kcal 39.1g
22 (水)	肉丼(ご飯・麦)・牛乳 みそ汁 さつまいものチーズケーキ(手作り)	豚肉・油揚げ・豆腐 みそ・鶏卵	牛乳・生わかめ 生クリーム クリームチーズ	精白米・麦・小麦粉 しらたき さつまいも	食物油 アーモンド	にんじん 小松菜	玉葱・葉ねぎ グリーンピース	873kcal 34.7g

【お知らせ】

山田中学校：22日(水)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、三島市山田地区の杉本正博さん、さつまいもは坂本芳明さん、ほうれん草は三島市小沢地区の前島勲さん、キャベツは三島市玉沢地区の栗田嘉昭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。