

平成20年度

3月中学校給食予定献立表



三島市立中郷西中学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		血や肉になる	牛乳	熱や力のもとになる	植物油	体の調子を整える	野菜	
2 (月)	山型食パン・牛乳 鶏肉のオムレツ・粉ふきいも 野菜スープ・チョコクリーム	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	パン・じゃがいも 小麦粉 チョコクリーム	植物油 バター	にんじん パセリ こまつな	玉葱 ほうしめじ はくさい	777Kcal 279g
3 (火)	手巻き寿司・のり・合わせ酢・牛乳 (鮭ステイク・カゴシガ・たくあん 納豆)・すまし汁・デザート	かに・絹豆 まぐろ・かまぼこ 豆腐	牛乳 のり	精白米 焼きふ 焼きふ	植物油 マヨネーズ ごま	葉ねぎ こまつな	キャベツ・たくあん きゅうり えのきだけ	869Kcal 373g
4 (水)	五目ラーメン(中華めん)・牛乳 春巻き・蒸しゅうまい からし和え・くだもの	豚肉 なると巻き 焼き豚	牛乳	中華めん でん粉	植物油 ごま油	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	玉葱・はくさい・もやし たけのこ・干し椎茸 キャベツ・くだもの	881Kcal 335g
5 (木)	マーボ豆腐丼(ご飯(麦))・牛乳 じゃがいも中華サラダ 牛乳かん	豚肉 豆腐・みそ	牛乳 寒天	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	植物油 ごま油	にんじん 葉ねぎ	玉葱・たけのこ きゅうり・干し椎茸 ホウレンソウ・みかん(缶)	849Kcal 319g
6 (金)	親子丼(ご飯(麦))・牛乳 みそ汁 アーモンドフィッシュ	鶏肉・油揚げ 鶏卵・みそ かまぼこ	牛乳 わかめ 小魚	精白米・麦 じゃがいも	アーモンド	にんじん 葉ねぎ	玉葱 たけのこ・干し椎茸 グリーンピース	780Kcal 318g
9 (月)	揚げパン・牛乳 八宝菜(うすらの卵) フルーツジュレ	豚肉・うすらの卵 いも・むきえび かまぼこ	牛乳	パン・きな粉 でん粉 アピロラジュレ	植物油 ごま油	チンゲンサイ にんじん	玉葱・干し椎茸・キャベツ たけのこ・(パイ)・もも りんご(みかん)缶	801Kcal 321g
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃものたつた揚げ・みそ汁 ひじきの炒め煮・のりふりかけ	ししゃも・大豆 さつま揚げ みそ・生揚げ	牛乳 のり・わかめ ひじき	精白米・麦 でん粉	植物油	にんじん 葉ねぎ	玉葱 干し椎茸 グリーンピース	763Kcal 27.1g
11 (水)	山型食パン・牛乳 ポテトグラタン・キャベツのソテー 卵スープ・いちご・乳酪飲料	鶏肉・鶏卵 ポーク・かた あさり	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 乳酸菌飲料	パン・小麦粉 いちご じゃがいも	植物油 バター	パセリ ほうれんそう にんじん	玉葱 わかめ・ホウレンソウ キャベツ	791Kcal 328g
12 (木)	肉丼(ご飯(麦))・牛乳 みそ汁 豆乳コアプリン	豚肉 みそ・豆乳	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	麦・加工の素 しらたき・精白米 さといも	植物油	にんじん 葉ねぎ	玉葱・根菜類 グリーンピース たけのこ	794Kcal 333g
13 (金)	〔卒業祝 献立〕 ご飯(麦)・牛乳 えび万歳・ヒレカツ・茹でキャベツ・ソテー スラッパティータ・みそ汁・デザート	えび・豆腐 豚肉・油揚げ みそ	牛乳	精白米・麦 小麦粉 パン粉	植物油 ごま	葉ねぎ にんじん ピーマン	キャベツ 玉葱	893Kcal 288g
16 (月)	ハンバーガー(丸パン)・牛乳 (ハバグ・マヨネーズ・ソース) こぼき芋・トースト・トヒゼリ・湯	豚肉・鶏卵 豆腐 あさり	牛乳・ミルク 脱脂粉乳 チーズ	パン・パン粉 じゃがいも 小麦粉ゼリーの素	植物油 バター	パセリ	玉葱・マッシュルーム ホールコーン クリームコーン(缶)	914Kcal 419g
17 (火)	カレーライス(ご飯(麦))・牛乳 オムレツ・フレンチサラダ 福神漬・フルーツゼリー	豚肉 鶏卵 ポークハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	精白米・カレー粉 じゃがいも・麦 ゼリーの素	植物油 バター	にんじん	玉葱・グリーンピース・レタス キャベツ・きゅうり ホウレンソウ・福神漬	889Kcal 282g

【お知らせ】

☆ 南中学校・中郷中学校・中郷西中学校・・・4日(水)、5日(木)、11日(水)、12日(木)は、3年生の給食がありません。

☆ 中郷西中学校・・・17日(火)は、給食がありません。