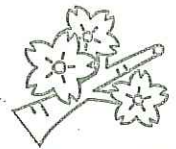


平成21年度

4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	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)			
8 (水)	カレーライス(ご飯(麦))・牛乳 ツナサラダ・福神漬 いちごミルクゼリー	豚肉 まぐろ油揚げ	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	精白米・麦 じゃが芋 カレー粉	食油 バター	にんじん 玉葱・福神漬・卵 グリル・ネ・ネ・ネ(缶) キャベツ・きゅうり	887Kcal 290g	
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳 じゃが芋のそぼろ煮・みそ汁 練豆・くだもの	豚肉 生揚げ みそ・練豆	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉 じゃが芋	食油	葉ねぎ にんじん 玉葱・くだもの グリーンピース 干し椎茸	879Kcal 31.0g	
10 (金)	【入学道徳祝 献立】牛乳 赤飯・こま塩・イカフライ・ヒレカツ 熱いお粥・みそ汁・ヨーグルト	豚肉・あずき イカ みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	もち米・精白米 小麦粉・パン粉 麩	食油 こま	葉ねぎ キャベツ 玉葱	900Kcal 330g	
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鯖のみそ煮・お刺し・けんちん汁 ひじき入りかけ・みかんムース	鯖・豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 かつお節	精白米・麦 でん粉・じゃが芋 こんにゃく	食油	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	キャベツ こぼろ だいこん	768Kcal 32.7g
14 (火)	中華丼(ご飯(麦))・牛乳 (うすらの卵)・ハンカンスー 加工小魚・くだもの	いか・鶏卵 豚肉・ポークハム うすらの卵	牛乳 小魚	精白米・麦 でん粉 はるさめ	食油・かき油 ごま油	にんじん 玉葱・干し椎茸・レタス たけのこ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	763Kcal 30.1g	
15 (水)	みそラーメン(中華めん)・牛乳 熱いようざ・からし和え 牛乳かん	焼き豚 豚肉 みそ	牛乳 寒天	中華めん	食油・こま ごま油	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	玉葱・干し椎茸・レタス 玉葱・お刺し・キャベツ ネ・ネ・みかん(缶)	821Kcal 35.6g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳・昆布佃煮 焼きししゃも・切干大根の煮物 かきこみそ汁・豆腐コロッケ	油揚げ・鶏卵 みそ・豆腐 さつま揚げ	牛乳・昆布佃煮 ししゃも 脱脂粉乳	精白米・麦 でん粉 フリンの素	食油	葉ねぎ にんじん	玉葱・干し椎茸 グリーンピース 切干大根	738Kcal 29.2g
17 (金)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳 鶏の旨味焼き・みそ汁・乳酸菌飲料 ほうれんそうのごまじゃこ和え	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳・わかめ 乳酸菌飲料 ちりめんじゃこ	精白米・麦	アーモンド こま ごま油	ほうれんそう 葉ねぎ にんじん	キャベツ だいこん ホールコーン	761Kcal 31.6g
20 (月)	ごまパン・牛乳 じゃが芋とウィンナーのトマト煮 ビーンズサラダ・はちみつ・くだもの	ベーコン ウィンナー 大豆	牛乳	パン・小麦粉 じゃが芋 はちみつ	バター マヨネーズ	にんじん トマト缶	玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり くだもの・ネ・ネ(缶)	934Kcal 29.7g
21 (火)	ご飯(麦)・牛乳・しじみ佃煮 さわらの照り焼き・野菜の酢みそ和え かきこみ汁・ヒレゼリー・粥	豆腐・鶏卵 いか・みそ さわら	牛乳 しじみ ミルク	精白米・麦 でん粉・ゼリーの素 つきこんにゃく	こま	葉ねぎ にんじん	キャベツ・きゅうり えのきだけ たけのこ	761Kcal 33.9g
22 (水)	マーボ豆腐(ご飯(麦))・牛乳 じゃが芋の中華サラダ フルーツゼリー	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	精白米・麦 じゃが芋 でん粉・ゼリーの素	食油 ごま油	にんじん 葉ねぎ	ネ・ネ缶・きゅうり 干し椎茸・たけのこ 玉葱・お刺し・みかん缶	846Kcal 30.5g
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(卵)・エリンギステーキ ポテトスープ・わかめ入りかけ	鶏卵 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	精白米・麦 じゃが芋	食油 バター マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	ホールコーン・玉葱 グリル・ネ・エリンギ キャベツ	813Kcal 28.8g
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳・お刺し・ひじき入りかけ 鯖のオーロラソース・野菜のからし和え みそ汁	まぐろ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉 じゃが芋	食油 ピーナッツ	ほうれんそう 葉ねぎ	玉葱 キャベツ	808Kcal 35.4g
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソースかけ・お刺し すまし汁・おきあみ佃煮	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 おきあみ佃煮	精白米・麦 麩	食油 こま	こまつな 葉ねぎ	キャベツ ホールコーン(缶) えのきだけ	786Kcal 32.2g
28 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き・三色和え 野菜スープ・夏かんゼリー	さけ・ベーコン あさり ポークハム	牛乳	精白米・麦 ゼリーの素・パン粉	マヨネーズ 食油	にんじん こまつな 葉ねぎ	玉葱・キャベツ きゅうり 甘夏(缶)	749Kcal 29.0g
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳 かんの煮付け・ポテトサラダ 豚汁・のりの佃煮・くだもの	豚肉・みそ 豆腐 かんのとき	牛乳 チーズ のりの佃煮	精白米・麦 じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ 食油	葉ねぎ にんじん	きゅうり だいこん こぼろ・くだもの	806Kcal 26.4g

【お知らせ】

☆中郷西中学校・・・23日(木)は、給食がありません。

☆中郷中学校・・・22日(水)、23日(木)、24日(金)、27日(月)、28日(火)は、給食がありません。

☆新学期は環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れがみえます。

十分な栄養をとり、朝食を必ず食べて登校するようにしましょう。

