

平成21年度

5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)	
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳 しゃもフライ・ひじきの炒め煮 みそ汁・柿もち・わかめスープ	大豆 さつまいも・みそ 生揚げ	牛乳・しゃも ひじき わかめ	精白米・麦 じゃが芋 上新粉・白玉粉	にんじん ほうれんそう	872Kcal 30.4g
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳 豚肉豆腐・中華コーンスープ くるみ炒め佃煮	豚肉 豆腐・焼き豆腐 鶏卵	牛乳 ちりめん	精白米・麦 でん粉	にんじん 菜の花	816Kcal 31.6g
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳 豚肉の西京焼き・ゼマイの炒め煮 けんちん汁・フルーツゼリー	鶏肉・みそ さつまいも まぐろ・豆腐	牛乳	精白米・ゼリーの素 こんにゃく・麦 じゃが芋・でん粉	にんじん ほうれんそう	718Kcal 31.6g
11 (月)	ピピパ(ご飯(麦))・牛乳 (肉炒め・炒り卵・ごま和え) わかめスープ・果物	豚肉・みそ 鶏卵 ベーコン	牛乳 わかめ	精白米・麦	菜の花 ほうれんそう	821Kcal 32.9g
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鶏の照り煮・切干大根の煮物 みそ汁・ミルクプリン	鶏肉 さつまいも 生揚げ・みそ	牛乳 脱脂粉乳	精白米・麦 ミルクプリンの素	にんじん 菜の花 ざいりんげん	776Kcal 30.2g
13 (水)	カレーうどん・牛乳 手作りコロッケ ゆかりあえ	豚肉 かまぼこ 鶏卵	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	うどん・じゃが芋 カレー粉・パン粉 ゆかり・小麦粉	にんじん 菜の花 ゆかり	963Kcal 37.8g
14 (木)	グリーンピース(麦)・牛乳 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ・みそ汁 型抜きチーズ・加山小魚・果物	豆腐・みそ 生揚げ	牛乳 チーズ 小魚	精白米・麦 でん粉	にんじん ほうれんそう ざいりんげん	789Kcal 31.4g
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳 豚肉の煮付け・五豆 そうめん汁・発酵乳	さば・なると巻き 大豆・焼きちくわ 鶏肉・生揚げ	牛乳 昆布 発酵乳	精白米・麦 そうめん こんにゃく	菜の花 にんじん	794Kcal 36.5g
18 (月)	セルフレック(ロールパン)・牛乳 (フランクフルト・オムレツ・カクテル) マカロニスープ・夏かんゼリー	フランクフルト ベーコン・鶏肉 鶏卵・いんげん豆	牛乳	パン・マカロニ じゃが芋 ゼリーの素	にんじん ほうれんそう	806Kcal 32.1g
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳 かつおの味噌汁・サラダ みそ汁・お茶まごころかけ	かつお・みそ 鶏卵	牛乳・チーズ あおのり ひじき・わかめ	精白米・麦 でん粉 じゃが芋	菜の花 ごま・レタ ごま	762Kcal 33.3g
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳 いわしの中華炒め・おだし・卵スープ おきあみ佃煮・果物	いわし・みそ ポークハム 鶏卵	牛乳 おきあみ	精白米・でん粉 麦	にんじん ごま ごま チンゲンサイ	747Kcal 29.0g
21 (木)	親子丼(ご飯(麦))・牛乳 みそ汁 ホワイトゼリー	鶏肉・みそ かまぼこ・豆腐 鶏卵・生揚げ	牛乳 寒天・わかめ カヒス	精白米・麦	にんじん ごま	773Kcal 32.3g
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのソースかけ・肉じゃが 野菜スープ	いわし・豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	精白米・しらたき パン粉・でん粉・麦 じゃが芋・小麦粉	にんじん ごま	807Kcal 28.3g
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳・ポテトサラダ ソーセージのごまパン粉揚げ みそ汁・わかめしらすすりかけ	ソーセージ ポークハム 鶏卵・豆腐・みそ	牛乳	精白米・麦 小麦粉・パン粉 じゃが芋	にんじん 菜の花 マヨネーズ	839Kcal 26.0g
26 (火)	ハヤシライス(ご飯(麦))・牛乳 フレンチサラダ 福神漬・果物	ポークハム 豚肉	牛乳・生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 小麦粉 じゃが芋	にんじん トマト(缶)	882kcal 29.0g
27 (水)	ジャージャーめん(中華めん)・牛乳 ハンカチーフ 果物	豚肉・鶏卵 みそ ポークハム	牛乳	中華めん はるさめ でん粉	にんじん 菜の花	869Kcal 36.2g
28 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 ポテトの照り焼き(火) 野菜のピーナッツ和え・すまし汁	豚肉・鶏卵 かまぼこ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米・麦 じゃが芋	にんじん ごま	741Kcal 30.2g
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳 手作りハンバーグ(和風肉)・おだし みそ汁・果物	豆腐・おから 豚肉・鶏肉 鶏卵・みそ	わかめ・ひじき 脱脂粉乳・牛乳 かつお節	精白米・麦 パン粉 焼き麦・でん粉	ごま 菜の花	739Kcal 32.8g

【お知らせ】

	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	20(水)	21(木)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
南中	なし	なし	なし	なし	1年無 7組無	1年無 7組無			なし	なし	なし
中郷中										なし	なし
中郷西中							なし	なし	3年無		

*日々確認願います。

