

平成 21 年度

6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 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしドレッシング・焼き・含め煮 すまし汁	さば・なると 生揚げ 鶏肉	牛乳	精白米・麦 パン粉・じゃがいも こんにゃく・焼き麩	植物油 マヨネーズ	にんじん ごま さやいんげん	たけのこ えのき茸	771Kcal 324g
2 (火)	ドライカレー(カレーご飯(麦))・牛乳 じゃがいもの中華サラダ くだもの	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米 麦 じゃがいも	植物油 ごま油	にんじん ピーマン	ほんしめじ・玉葱 きゅうり・干しぶどう 糸こんにゃく・くだもの	788Kcal 31.0g
3 (水)	わかめラーメン(中華麺)・牛乳 煮しゅうまい・からし和え ホワイトゼリー	豚肉 焼き豚	牛乳 カルピス 寒天・わかめ	中華麺 でん粉 小麦粉	かき油・ごま バター	にんじん・紫たまご チンゲンサイ ごま	玉葱・ホールコーン キャベツ・おかし パウ・みかん缶	803Kcal 34.0g
4 (木)	二色丼(ご飯(麦))・牛乳 ツナそばろ・炒り卵・くだもの 大豆とごまめのみね揚げ(かみかみメニュー)	オイルツナ 鶏卵・大豆 油揚げ	牛乳 かえり煮干 あおのり	精白米・麦 でん粉	食油 ごま	にんじん パセリ	椎茸・たけのこ 玉葱・くだもの グリーンピース	853Kcal 36.1g
5 (金)	菜めし(麦)・牛乳 ししゃもがのび揚げ・切干大根の煮物 みそ汁・豆腐入りコアプリン	油揚げ さつま揚げ みそ・豆腐	牛乳・豆腐 ししゃも 脱脂粉乳	精白米・麦 プリンの素 でん粉	植物油	にんじん さやいんげん 紫たまご・大根菜	椎茸 切り大根 京菜・キャベツ	798Kcal 289g
8 (月)	揚げカツ(さき粉・砂糖)・牛乳 八宝菜 ヨーグルト和え	豚肉・むきえび いか・かまぼこ きな粉	牛乳 ヨーグルト	パン でん粉	食油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	たけのこ・椎茸・おかし もち・みかん・パウ缶 りんご・玉葱・キャベ	778Kcal 338g
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳 あじの干物・五目豆 かきたまみそ汁・梅干し	あじ・大豆・鶏肉 鶏卵・みそ 油揚げ・ちくわ	牛乳 昆布	精白米・麦 こんにゃく		にんじん ごま	たけのこ・えのき茸 梅干し・グリーン・ス 玉葱	712Kcal 34.7g
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳 酢豚(うすらの卵) ワンタンスープ・小女子佃煮	豚肉 うすらの卵 なると巻き	牛乳 小女子 わかめ	精白米・でん粉 ワカメの皮・麦 じゃがいも	植物油 ごま油	にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉葱・椎茸 キャベツ・たけのこ パイン缶	811Kcal 34.9g
11 (木)	五目焼き込みご飯(麦)・牛乳 焼きいか・ピーンズサラダ(食用卵・ス) みそ汁・フルーツゼリー	豆腐・油揚げ いか・みそ 大豆・鶏肉	牛乳 わかめ	精白米・麦	マヨネーズ	にんじん 紫たまご	キャベツ・きゅうり 糸こんにゃく・玉葱 グリーン・ス・椎茸	773Kcal 34.3g
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ・豆腐のカレー煮 肉団子のスープ	豚肉 豆腐 鶏卵・鶏肉	牛乳	精白米・麦 春雨・カレー粉 パン粉・でん粉	植物油	にんじん 紫たまご	玉葱・グリーンピース 大根 椎茸	748Kcal 295g
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳 かもの煮付け・野菜の酢みそ和え すまし汁・おきあみ佃煮・みかんゼリー	かものとき いか・みそ かまぼこ・豆腐	牛乳・寒天 わかめ おきあみ佃煮	精白米・麦 こんにゃく	ごま	にんじん ごま 紫たまご	きゅうり・キャベツ みかん缶	752Kcal 26.0g
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース・中華コンスープ わかめしらす揚げ	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ しらす	精白米 麦・でん粉 じゃがいも	食油 ごま油 ごま	ピーマン 紫たまご にんじん	たけのこ・椎茸 ホールコーン クリームコーン缶	790Kcal 31.1g
17 (水)	ソフトめん・牛乳 ミートソース・ジャーマンポテト くだもの	ポークカツ 豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	ソフトめん じゃがいも 小麦粉	食油 バター	にんじん パセリ トマト(缶)	玉葱・セロリ グリーンピース くだもの	869Kcal 34.2g
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鮎と大豆のナッツ和え・おひたし みそ汁・お茶碗蒸し	まぐろ 大豆 みそ・鶏卵	牛乳 のり	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	植物油 カシューナッツ ごま	ごま 紫たまご	玉葱・お茶 キャベツ ホールコーン缶	843Kcal 35.8g
19 (金)	カレーライス(ご飯(麦))・牛乳 フレッシュサラダ 福神漬	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・麦 じゃがいも カレー粉	植物油	にんじん	玉葱・キャベツ・レタス グリーン・ス・福神漬 きゅうり・糸こんにゃく	920Kcal 25.3g
22 (月)	セルパサンド(ロールパン)・牛乳 (ポテトミート・かつおチヂミ)万 トマトと卵のスープ・フルーツ	豚肉・ベーコン 鶏卵・鶏肉	牛乳 チーズ かつお	パン・パン粉 じゃがいも でん粉・小麦粉	植物油	にんじん トマト ごま	玉葱 もち・パイン・みかん りんご(缶)・メロン	808Kcal 36.0g
23 (火)	ご飯(麦)・牛乳 かみ揚げ(卵)・野菜スープ 野菜のピザ和え・昆布の佃煮	鶏卵・ベーコン ポークカツ	牛乳・わかめ グリン・ス・昆布 ちりめん雑魚	精白米・麦	ごま・バター マヨネーズ 溶け生	にんじん ごま チンゲンサイ	玉葱・グリーンピース ホールコーン おかし・キャベツ	838Kcal 33.5g
24 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳 大豆コロッケ・蒸しキャベツ(卵) 豚汁・ミニトマト・加工小魚	豚肉・豆腐 大豆 みそ	牛乳 わかめ 加工小魚	じゃがいも・パン粉 こんにゃく・小麦粉 精白米・麦	植物油 ごま	にんじん 紫たまご ミニトマト	玉葱・ごま キャベツ 大根	758Kcal 26.3g
25 (木)	マーボー丼(ご飯(麦))・牛乳 中華サラダ マンゴープリン	豚肉・鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 寒天	精白米 でん粉・麦 春雨	植物油 ごま油	にんじん 紫たまご	玉葱・きゅうり・椎茸 キャベツ・たけのこ 糸こんにゃく・マンゴー	797Kcal 28.9g
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さばのカレーチヂミ・みそ汁 じゃがいもの茗茶煮	さば・豆腐 油揚げ・豚肉 みそ	牛乳 チーズ	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	食油	ごま にんじん	玉葱 グリーンピース	829Kcal 34.0g
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のステーキ・五目きんぴら かきたまみそ汁・のりの佃煮	鶏肉・鶏卵 さつま揚げ みそ	牛乳 生クリーム のり	精白米・麦 小麦粉 こんにゃく	食油 ごま バター	にんじん 紫たまご パセリ	玉葱・ほんしめじ ごま・なす グリーンピース	792Kcal 30.0g
30 (火)	豚キムチ丼(ご飯(麦))・牛乳 わかめスープ くだもの	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	精白米・麦	ごま ごま油	にんじん・紫たまご ピーマン ごま	玉葱・福神漬 はくさい たけのこ・くだもの	708Kcal 25.2g

【お知らせ】中郷中・・・1日(月)は、3年生なし。

南中・・・1日(月)、2日(火)は、2年生なし。5日(金)、12日(金)、19日(金)は7組なし。

平成 21 年度

6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 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしドレッシング・焼き・含め煮 すまし汁	さば・なると 生揚げ 鶏肉	牛乳	精白米・麦 パン粉・じゃがいも こんにゃく・焼き麩	植物油 マヨネーズ	にんじん ごま さやいんげん	たけのこ えのき茸	771Kcal 324g
2 (火)	ドライカレー(カレーご飯(麦))・牛乳 じゃがいもの中華サラダ くだもの	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米 麦 じゃがいも	植物油 ごま油	にんじん ピーマン	ほんしめじ・玉葱 きゅうり・干しぶどう 糸こんにゃく・くだもの	788Kcal 31.0g
3 (水)	わかめラーメン(中華麺)・牛乳 しょうゆまい・からし和え ホワイトゼリー	豚肉 焼き豚	牛乳 カルピス 寒天・わかめ	中華麺 でん粉 小麦粉	かき油・ごま バター	にんじん・葉巻 チンゲンサイ ごま	玉葱・ホールコーン キャベツ・おかし パウ・みかん缶	803Kcal 34.0g
4 (木)	二色丼(ご飯(麦))・牛乳 ツナそばろ・炒り卵・くだもの 大豆とごまめのみね揚げ(かみかみメニュー)	オイルツナ 鶏卵・大豆 油揚げ	牛乳 かえり煮干 あおのり	精白米・麦 でん粉	食油 ごま	にんじん パセリ	椎茸・たけのこ 玉葱・くだもの グリーンピース	853Kcal 36.1g
5 (金)	菜めし(麦)・牛乳 ししゃもがのり揚げ・切干大根の煮物 みそ汁・豆腐入りコリアン	油揚げ さつま揚げ みそ・豆腐	牛乳・豆腐 ししゃも 脱脂粉乳	精白米・麦 プリンの素 でん粉	植物油	にんじん さやいんげん 葉巻・大根葉	椎茸 切り大根 京菜・キャベツ	798Kcal 289g
8 (月)	揚げうどん(きん粉・砂糖)・牛乳 八宝菜 ヨーグルト和え	豚肉・むきえび いか・かまぼこ きな粉	牛乳 ヨーグルト	パン でん粉	食油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	たけのこ・椎茸・おかし もち・みかん・パウ缶 りんご・玉葱・キャベ	778Kcal 338g
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳 あじの干物・五目豆 かきたまみそ汁・梅干し	あじ・大豆・鶏肉 鶏卵・みそ 油揚げ・ちくわ	牛乳 昆布	精白米・麦 こんにゃく		にんじん ごま	たけのこ・えのき茸 梅干し・グリーン・ス 玉葱	712Kcal 34.7g
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳 酢豚(うすらの卵) ワンタンスープ・小女子佃煮	豚肉 うすらの卵 なると巻	牛乳 小女子 わかめ	精白米・でん粉 ワカメの皮・麦 じゃがいも	植物油 ごま油	にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉葱・椎茸 キャベツ・たけのこ パイン缶	811Kcal 34.9g
11 (木)	五目焼き込みご飯(麦)・牛乳 焼きいか・ピーンズサラダ(食用卵・みそ汁・フルーツゼリー)	豆腐・油揚げ いか・みそ 大豆・鶏肉	牛乳 わかめ	精白米・麦	マヨネーズ	にんじん 葉巻	キャベツ・きゅうり 糸こんにゃく・玉葱 グリーン・ス・椎茸	773Kcal 34.3g
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ・豆腐のカレー煮 肉団子のスープ	豚肉 豆腐 鶏卵・鶏肉	牛乳	精白米・麦 春雨・カレー粉 パン粉・でん粉	植物油	にんじん 葉巻	玉葱・グリーンピース 大根 椎茸	748Kcal 295g
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳 かもの煮付け・野菜の酢みそ和え すまし汁・おきあみ佃煮・みかんゼリー	かものとき いか・みそ かまぼこ・豆腐	牛乳・寒天 わかめ おきあみ佃煮	精白米・麦 こんにゃく	ごま	にんじん ごま 葉巻	きゅうり・キャベツ みかん缶	752Kcal 26.0g
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース・中華コンスープ わかめしらす揚げ	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ しらす	精白米 麦・でん粉 じゃがいも	食油 ごま油 ごま	ピーマン 葉巻 にんじん	たけのこ・椎茸 ホールコーン クリームコーン缶	790Kcal 31.1g
17 (水)	ソフトめん・牛乳 ミニトナース・ジャーマンポテト くだもの	ポークカツ 豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	ソフトめん じゃがいも 小麦粉	食油 バター	にんじん パセリ トマト(缶)	玉葱・セロリ グリーンピース くだもの	869Kcal 34.2g
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鮭と大豆のナッツ和え・おひたし みそ汁・お茶碗蒸し	まぐろ 大豆 みそ・鶏卵	牛乳 のり	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	植物油 カシューナッツ ごま	ごま 葉巻	玉葱・お茶 キャベツ ホールコーン缶	843Kcal 35.8g
19 (金)	カレーライス(ご飯(麦))・牛乳 フレッシュサラダ 福神漬	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・麦 じゃがいも カレー粉	植物油	にんじん	玉葱・キャベツ・レタス グリーン・ス・福神漬 きゅうり・糸こんにゃく	920Kcal 25.3g
22 (月)	セルフサンド(ロールパン)・牛乳 (ポテトミート・かつおチヂミ)万 トマトと卵のスープ・フルーツ	豚肉・ベーコン 鶏卵・鶏肉	牛乳 チーズ かつお	パン・パン粉 じゃがいも でん粉・小麦粉	植物油	にんじん トマト ごま	玉葱 もち・パイン・みかん りんご(缶)・メロン	808Kcal 36.0g
23 (火)	ご飯(麦)・牛乳 がら卵焼き(卵)・野菜スープ 野菜のピザ和え・昆布の佃煮	鶏卵・ベーコン ポークカツ	牛乳・わかめ グリンピース・昆布 ちりめん雑魚	精白米・麦	ごま・バター マヨネーズ 溶け生	にんじん ごま チンゲンサイ	玉葱・グリーンピース ホールコーン おかし・キャベツ	838Kcal 33.5g
24 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳 大豆コロッケ・蒸しキャベツ(卵) 豚汁・ミニトマト・加工小魚	豚肉・豆腐 大豆 みそ	牛乳 わかめ 加工小魚	じゃがいも・パン粉 こんにゃく・小麦粉 精白米・麦	植物油 ごま	にんじん 葉巻 ミニトマト	玉葱・ごま キャベツ 大根	758Kcal 26.3g
25 (木)	マーボー丼(ご飯(麦))・牛乳 中華サラダ マンゴープリン	豚肉・鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 寒天	精白米 でん粉・麦 春雨	植物油 ごま油	にんじん 葉巻	玉葱・きゅうり・椎茸 キャベツ・たけのこ 糸こんにゃく・マンゴー	797Kcal 28.9g
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さばカレーチヂミ・みそ汁 じゃがいもの召し煮	さば・豆腐 油揚げ・豚肉 みそ	牛乳 チーズ	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	食油	ごま にんじん	玉葱 グリーンピース	829Kcal 34.0g
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のオムレツ・五目きんぴら かきたまみそ汁・のりの佃煮	鶏肉・鶏卵 さつま揚げ みそ	牛乳 生クリーム のり	精白米・麦 小麦粉 こんにゃく	食油 ごま バター	にんじん 葉巻 葉巻・パセリ	玉葱・ほんしめじ ごま・なす グリーンピース	792Kcal 30.0g
30 (火)	豚キムチ丼(ご飯(麦))・牛乳 わかめスープ くだもの	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	精白米・麦	ごま ごま油	にんじん・葉巻 ピーマン ごま	玉葱・福神漬 はくさい たけのこ・くだもの	708Kcal 25.2g

【お知らせ】中郷中・・・1日(月)は、3年生なし。

南中・・・1日(月)、2日(火)は、2年生なし。5日(金)、12日(金)、19日(金)は7組なし。