

平成21年度

7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 熟や力のものになる	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)	五目ラーメン(中華めん)・牛乳 いけの中華めめ 夏みかんゼリー	豚肉 いか・かまぼこ 焼き豚	牛乳 中華めん ゼリーの素 でん粉	食油 マヨネーズ	766Kcal 34.6g
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のワイアン煮・ひじきのめめ煮 ずしとん・ごま塩	鶏肉 大豆 さつまいも	牛乳 ひじき でん粉・小麦粉	食油 ごま	832Kcal 31.6g
3 (金)	夏野菜カレー(ご飯(麦))・牛乳 フレンチサラダ 福神漬・くだもの	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	食油	802Kcal 25.4g
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも・かぼちゃのなま煮 みそ汁・のりの佃煮・くだもの	油揚げ・みそ 豚肉・豆腐 鶏肉	牛乳 のり・わかめ ししゃも	食油	717Kcal 26.9g
7 (火)	【七夕献立】 菜めし(ご飯(麦))・牛乳 星のクロッケ・ツナと小松菜のたま和え そうめん汁・牛乳かん・型抜きチーズ	豚肉 まぐろ油揚げ かまぼこ	牛乳 寒天 チーズ	食油 ごま	799Kcal 25.5g
8 (水)	リンゴチップ入りパン・牛乳 メキシカンポークステーキ フルーツゼリーのヨーグルト和え	豚肉	牛乳・ヨーグルト チーズ・寒天	食油 バター	828Kcal 27.4g
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳 がんもとの煮付け・かきたまみそ汁 じゃが芋ととうがんの佃煮・小女子佃煮	鶏肉・みそ 鶏卵・がんも	牛乳 小女子佃煮	食油	733Kcal 32.2g
10 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳 肉団子の野菜あんかけ・粉引き芋 トマトと卵のスープ・くだもの	鶏肉・鶏卵 レバー ベーコン	牛乳 わかめ あおのり	食油	802Kcal 28.7g
13 (月)	麻婆なす丼(ご飯(麦))・牛乳 中華コンスープ ずしこ	豚肉 鶏肉・鶏卵 みそ・豆腐	牛乳	食油	769Kcal 27.0g
14 (火)	コーンピラフ(麦)・牛乳 いけのスパイン煮・豚肉のかのこ揚げ クラムチャウダー	いか あさり	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	食油 バター	835Kcal 33.4g
15 (水)	カレーうどん(うどん)・牛乳 オムレツ(ケチャップソース) おひろ豆・くだもの	豚肉 かまぼこ 大豆・鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	食油 ごま	907Kcal 38.2g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳・あさりの佃煮 春巻き・ゴーヤチャンプルー 豆腐とチンゲンサイのスープ	豚肉・ベーコン 焼き豆腐・豆腐 鶏卵・あさり	牛乳	食油	746Kcal 25.6g
17 (金)	【仕用のうしの日献立】 スタミナ丼(ご飯(麦))・牛乳 みそ汁・ホワイトゼリー	うなぎ 鶏卵・豆腐 みそ	牛乳 寒天・わかめ 乳酸菌飲料	食油	842Kcal 33.5g
21 (火)	中華丼(ご飯(麦))・牛乳 (うすらの卵)・わかめスープ 抹茶蒸しパン	豚肉・なると いか・むきえび うすらの卵・ベーコン	牛乳 わかめ	食油 ごま・バター ごま油	833Kcal 31.8g
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳 あじフライ・煮ししゃも・揚げ 金時豆・みそ汁	あじ 鶏卵 金時豆・みそ	牛乳	食油 ごま	859Kcal 35.2g
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳 まぐろのかりんとうがらめ ごま和え・すまし汁・昆布の佃煮	豆腐 まぐろ	牛乳 昆布	食油 ごま らっきょう	730kcal 33.3g

【お知らせ】 ☆21(火)、22(水)、23(木)は南中学校がありません。



《今月の地場野菜》

小松菜は、三島市の山田地区の 林正俊 さんの畑で取れたものです。
 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取れたものです。
 じゃが芋は、「三島ばれいしょ」で三島市で取れたもので、一流ホテルでも使われています。
 すいかは、函南町平井で取れたもので高級すいかとして知られています。

平成21年度

7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 (水)	五目ラーメン(中華めん)・牛乳 いぬの中華め 夏みかんゼリー	豚肉 いか・かまぼこ 焼き豚	牛乳 中華めん ゼリーの素 でん粉	食油 マヨネーズ	766Kcal 34.6g
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のワイアン煮・ひじきのめめ煮 ずしとん・ごま塩	鶏肉 大豆 さつまいも	牛乳 ひじき 精白米・麦 じゃがいも でん粉・小麦粉	食油 ごま	832Kcal 31.6g
3 (金)	夏野菜カレー(ご飯(麦))・牛乳 フレンチサラダ 福神漬・くだもの	豚肉	牛乳 チーズ じゃがいも 脱脂粉乳	食油	802Kcal 25.4g
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも・かぼちゃのなま煮 みそ汁・のりの佃煮・くだもの	油揚げ・みそ 豚肉・豆腐 鶏肉	牛乳 のり・わかめ ししゃも	食油	717Kcal 26.9g
7 (火)	【七夕献立】 菜めし(ご飯(麦))・牛乳 皇のロケット・ツナと小松菜のごま和え そうめん汁・牛乳かん・型抜きチーズ	豚肉 まぐろ油揚げ かまぼこ	牛乳 寒天 チーズ	食油 ごま	799Kcal 25.5g
8 (水)	リンゴチップ入りパン・牛乳 メキシカンポークステーキ フルーツゼリーのヨーグルト和え	豚肉	牛乳・ヨーグルト チーズ・寒天	食油 バター	828Kcal 27.4g
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳 がんもとの煮付け・かきたまみそ汁 じゃが芋ととうがんの佃煮・小女子佃煮	鶏肉・みそ 鶏卵・がんも	牛乳 小女子佃煮	食油	733Kcal 32.2g
10 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳 肉団子の野菜あんかけ・粉引き芋 トマトと卵のスープ・くだもの	鶏肉・鶏卵 レバー ベーコン	牛乳 わかめ あおのり	食油	802Kcal 28.7g
13 (月)	麻婆なす丼(ご飯(麦))・牛乳 中華コンスープ ずしこ	豚肉 鶏肉・鶏卵 みそ・豆腐	牛乳	食油	769Kcal 27.0g
14 (火)	コーンスープ(麦)・牛乳 いぬのスパイン煮・豚肉のかのこ揚げ クリームチャウダー	いか あさり	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	食油 バター	835Kcal 33.4g
15 (水)	カレーうどん(うどん)・牛乳 オムレツ(ケチャップソース) おひろ豆・くだもの	豚肉 かまぼこ 大豆・鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	食油 ごま	907Kcal 38.2g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳・あさりの佃煮 春巻き・ゴーヤチャンプルー 豆腐とチンゲンサイのスープ	豚肉・ベーコン 焼き豆腐・豆腐 鶏卵・あさり	牛乳 精白米 麦・でん粉 小麦粉・春雨	食油	746Kcal 25.6g
17 (金)	【仕用のうしの日献立】 スタミナ丼(ご飯(麦))・牛乳 みそ汁・ホワイトゼリー	うなぎ 鶏卵・豆腐 みそ	牛乳 寒天・わかめ 乳酸菌飲料	食油	842Kcal 33.5g
21 (火)	中華丼(ご飯(麦))・牛乳 (うすらの卵)・わかめスープ 抹茶蒸しパン	豚肉・なると いか・むきえび うすらの卵・ベーコン	牛乳 わかめ	食油 ごま・バター ごま油	833Kcal 31.8g
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳 あじフライ・煮ししゃも・揚げ 金時豆・みそ汁	あじ 鶏卵 金時豆・みそ	牛乳 精白米・麦 小麦粉・パン粉 じゃがいも	食油 ごま	859Kcal 35.2g
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳 まぐろのかりんとうがらめ ごま和え・すまし汁・昆布の佃煮	豆腐 まぐろ	牛乳 昆布	食油 ごま らっきょう	730kcal 33.3g

【お知らせ】 ☆21(火)、22(水)、23(木)は南中学校がありません。

《今月の地場野菜》

小松菜は、三島市の山田地区の 林正俊 さんの畑で取れたものです。
 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取れたものです。
 じゃが芋は、「三島ばれいしょ」で三島市で取れたもので、一流ホテルでも使われています。
 すいかは、函南町平井で取れたもので高級すいかとして知られています。

