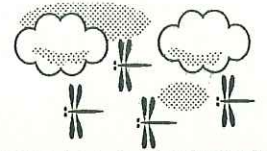


平成21年度

9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	間になる	熱や力のもとになる	間になる	体の調子を整える	間	
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳 夏野菜カレー(うすらの卵・福神漬) サラダ(ドレッシング)・加工小魚	豚肉 うすらの卵	牛乳・ひじき 脱脂粉乳・チーズ かたくちいわし	精白米 カレー粉 麦・じゃがいも	食用油 ドレッシング	にんじん かぼちゃ トマト	玉葱・福神漬 キャベツ・こまつな グリーンピース・なす	822Kcal 31.6g
2 (水)	みそラーメン(中華めん)・牛乳 蒸しぎょうざ からし和え・くだもの	豚肉 みそ 焼き豚	牛乳	中華めん・小麦粉 でん粉	食用油 ごま油 ごま	にんじん 菜の花 こまつな	たけのこ・玉葱・もやし 梅干し・キャベツ くだもの	796Kcal 33.7g
3 (木)	ご飯(麦)・牛乳 まぐろのり焼き・切干大根の煮物 豚汁・ワインゼリー・お茶	まぐろ・豆腐のり 油揚げ・豚肉・鶏卵 さつまいも・みそ	牛乳	精白米・ゼリーの素 こんにゃく・麦 じゃがいも	ごま	にんじん 菜の花・イグサ かぼちゃ	切干大根・干し椎茸 グリーンピース・ごま 大根・お茶	702Kcal 31.7g
4 (金)	麻婆なす丼(ご飯(麦))・牛乳 ワンタンスープ・ミルクプリン アーモンドフィッシュ	豚肉 鶏肉 みそ・なると巻き	牛乳・わかめ 脱脂粉乳 かたくちいわし	精白米・でん粉 麦・わんたんの皮 ミルクプリンの素	食用油 ごま油・ごま アーモンド	にんじん 菜の花 チゲンサイ	干し椎茸・たけのこ 玉葱・なす キャベツ	821Kcal 30.2g
7 (月)	セロトニック(ロールパン)・牛乳 (ワカメ・ソース)・スバゲティサラダ トマトと卵のスープ・フルーツかけ	フランクフルト 鶏卵 ベーコン	牛乳	パン でん粉 スバゲティ	食用油 マヨネーズ ごま	ピーマン にんじん・トマト こまつな	玉葱・キャベツ・りんご缶 きゅうり・トマト缶 もも・バナナ・みかん缶	797Kcal 28.5g
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳 しゃもフライ・生揚げ五目煮 みそ汁・くだもの	みそ 生揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも	精白米・麦 小麦粉・パン粉 じゃがいも	食用油	にんじん 菜の花	玉葱・グリーンピース くだもの・干し椎茸 ホールコーン	860Kcal 30.5g
9 (水)	ドライカレー(カレーご飯(麦))・牛乳 (うすらの卵) フルーツゼリー・ヨーグルト和え	豚肉・うすらの卵 大豆 鶏肉	牛乳・ヨグル 脱脂粉乳 チーズ・寒天	精白米 麦	食用油	にんじん ピーマン	ほうしめじ・玉葱 干しぶどう もも・バナナ・りんご缶	842Kcal 32.5g
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さけの西京焼き・肉じゃが みそ汁・昆布の佃煮・くだもの	豚肉 さけ みそ	牛乳 わかめ 昆布の佃煮	精白米・麦・焼きそば でん粉・しらたき じゃがいも		にんじん こまつな	玉葱・えのき茸 グリーンピース くだもの	714Kcal 32.3g
11 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ・粉まき芋 チーズのふわふわスープ	豆腐 鶏卵	牛乳 チーズ あんかけ	精白米・麦 でん粉・パン粉 じゃがいも	食用油	にんじん ピーマン こまつな	玉葱・たけのこ 干し椎茸・えのき茸	804Kcal 28.5g
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳・くだもの 鶏肉のさっぱり揚げ・かきまみそ汁 きんぴら・わかめしらす揚げ	鶏肉・鶏卵 豆腐・みそ	牛乳 わかめ・のり しらす干し	精白米・麦 小麦粉 こんにゃく	食用油 ごま	にんじん こまつな	ごま くだもの	784Kcal 30.9g
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳・みそ汁 さんまの塩焼き・(大根おろし) ひじきの炒め煮・ホワイトゼリー	さんま・油揚げ 大豆・みそ さつまいも	牛乳・カルピス ひじき 寒天	精白米・麦 じゃがいも	食用油	にんじん こまつな	大根・キャベツ グリーンピース みかん・バナナ缶	785Kcal 28.2g
16 (水)	チャンポンめん(中華めん)・牛乳 春巻き・中華サラダ くだもの	かまぼこ 同定・むさび いか・豚肉	牛乳	中華めん でん粉・小麦粉 春雨	食用油 ごま油	チゲンサイ 菜の花 にんじん	玉葱・もやし・たけのこ キャベツ・干し椎茸 しなちく・くだもの	850Kcal 33.0g
17 (木)	コンピラフ(麦)・牛乳・ 魚のオリーブオイル ピーナツサラダ(食卓用)・ポテトスープ	たら 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	精白米・でん粉 麦・ じゃがいも	食用油 マヨネーズ	トマト(缶) ピーマン にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり トマト缶 玉葱	834Kcal 31.6g
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ツナコロッケ・野菜の酢みそ和え すまし汁・納豆	豆腐・まぐろ油揚げ いか・みそ かまぼこ・大豆	牛乳 脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉 でん粉・パン粉 つきこんにゃく	ごま・マヨネーズ 食用油 マヨネーズ	こまつな 菜の花 にんじん	キャベツ・きゅうり 玉葱	794Kcal 29.4g
24 (木)	豚汁(麦)・牛乳 わかめスープ フルーツゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	精白米・麦	ごま ごま油	にんじん 菜の花・ピーマン こまつな	玉葱・梅干し はくさい・たけのこ みかん・バナナ缶	752Kcal 24.8g
25 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き・(ソース) フレンチポテト・きのこのみそ汁	鶏卵・油揚げ ベーコン・みそ ポテト	牛乳・チーズ わかめ ちりめんじゃこ	精白米・麦 じゃがいも	食用油 バター・ごま マヨネーズ	にんじん こまつな	玉葱・グリーンピース ホールコーン・おくら えのき茸・ほうしめじ	849Kcal 31.2g
28 (月)	黒豆汁・牛乳 ピーナツサラダ・三色和え オムライス・鶏卵	いわげん豆 金時豆・ベーコン ポークウインナー	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 鶏卵	パン・小麦粉 マカエ	食用油	こまつな にんじん パセリ	玉葱・ホールコーン ほうしめじ・きゅうり さやいんげん	764Kcal 32.3g
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳 焼肉・中華コーンスープ コーヒーゼリー・ミルク	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 ミルク	精白米・麦 でん粉	食用油 ごま	にんじん ピーマン 菜の花	干し椎茸・玉葱 キャベツ・ホールコーン 外山・もも缶	806Kcal 34.1g
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳 かきまの煮付け・五豆・みそ汁 小女子佃煮・りんごゼリー	みそ・鶏肉・豆腐 油揚げ・ちくわ 大豆・かきまどき	牛乳・昆布 小女子佃煮 寒天	精白米・麦 こんにゃく		にんじん こまつな	ごま・玉葱・とうがん グリーンピース りんご缶	764Kcal 33.7g

【お知らせ】

☆今月の給食は19回です。

☆1日(火)は、中郷西中学校はありません。