

平成21年度

# 11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 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)			
2 (月)	中華丼(ご飯・麦)・(うすらの卵) 牛乳・じゃがいもの中華サラダ 牛乳かん	豚肉・ポークハム いか・かまぼこ うすらの卵	牛乳 寒天	精白米・麦 じゃがいも でん粉	食油 ごま油	にんじん チンゲン菜	玉葱・干し椎茸・キャベツ たけのこ・もやし きゅうり・ネギ・トマト	794Kcal 30.7g
4 (水)	カレーうどん(うどん)・牛乳 大学芋 ツナサラダ	豚肉 かまぼこ まぐろ・油揚げ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	さつまい芋 カレールウ	食油 ごま	にんじん 菜の花	干し椎茸・玉葱 キャベツ・きゅうり トマトソース	895Kcal 33.1g
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳 (手作)甘藷コロッケ・きんぴら 肉団子のスープ	大豆 豚肉・鶏卵 鶏肉・レバー	牛乳 脱脂粉乳	精白米・パン粉・麦 春雨・さつまいも ゆず果汁・つぎこん	食油 バター ごま	にんじん 菜の花	玉葱・干し椎茸 ごぼう たけのこ	801Kcal 25.4g
6 (金)	ピピンパ(ご飯・麦)・牛乳 (肉炒め)ごま和え・炒り卵 わかめスープ・果物	豚肉・鶏卵 みそ ベーコン	牛乳 わかめ	精白米・麦	食油 ごま油 ごま	にんじん ごまつな こら	ぜんまい・玉葱 キャベツ 果物	824Kcal 32.1g
9 (月)	揚げパン(きな粉・砂糖)・牛乳 ポトフ ヨーグルト和え	きなこ 豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	パン じゃがいも		にんじん	セロリ・玉葱 キャベツ・りんご もも・みかん・パイナップル	730Kcal 25.4g
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ・ひじきの炒め煮 けんちん汁・くだもの	大豆・さつまい芋 鶏肉・豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	精白米・麦 じゃがいも こんにゃく	食油	にんじん ごまつな	たけのこ グリーンピース ごぼう・くだもの	773Kcal 27.0g
11 (水)	さくらご飯・牛乳 ポテトの卵焼き(卵)・おひたし みそ汁・加工小魚	鶏卵・豚肉 竹輪 豆腐・みそ	牛乳・かつお じゃこ 加工小魚	精白米・麦 じゃがいも	ごま	にんじん ごまつな 菜の花	キャベツ なめこ 玉葱	740Kcal 34.3g
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳・鮭のオーロラソース 白菜のピーナッツ和え みそ汁・梅干し	まぐろ みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉・焼きそば	食油 ピーナッツ ごま	ごまつな 菜の花	玉葱・梅干し 白菜 えのき豆	725Kcal 32.3g
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 みそ汁・納豆	鶏肉・納豆 油揚げ みそ・豆腐	牛乳	精白米・麦 さつまいも でん粉	食油	にんじん ごまつな	たけのこ グリーンピース	868Kcal 31.3g
16 (月)	ご飯・牛乳 魚のもみじ焼き・筑前煮 みそ汁・くだもの	たら・鶏肉 竹輪 油揚げ・みそ	牛乳 昆布	精白米・パン粉 こんにゃく じゃがいも	食油 マヨネーズ	にんじん ごまつな	ほんしめじ・キャベツ ごぼう・グリーンピース たけのこ・れんこん	740Kcal 29.6g
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳 照しゅうマイ・豆腐のカレー煮 かき玉汁・昆布の佃煮	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 昆布佃煮	精白米・麦 カレールウ・でん粉	食油	にんじん グリーンピース ごまつな	玉葱	712Kcal 30.9g
18 (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	877Kcal 34.3g
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのおろしがけ・おひたし みそ汁・大豆のゆめかけ	いわし みそ 大豆	牛乳・わかめ じゃこ かつお	精白米・麦 じゃがいも でん粉	食油 ごま	ごまつな 菜の花 にんじん	キャベツ・ほんしめじ ホールコーン(缶) たけのこ	776Kcal 30.4g
20 (金)	菜めし・牛乳 ソーセージのごまパン粉揚げ 蒸しキャベツ・豚汁・くだもの	ソーセージ みそ・豆腐 豚肉・鶏卵	牛乳	精白米・じゃがいも 小麦粉・パン粉 こんにゃく・麦	食油 ごま	にんじん 菜の花	キャベツ・ごぼう たけのこ くだもの	790Kcal 25.5g
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さけの塩焼き・大根のそぼろ煮 みそ汁・フルーツゼリー	さけ 鶏肉・生揚げ みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉・さといも ゼリーの素		にんじん ごまつな	たけのこ・玉葱 グリーンピース パイ・みかん(缶)	733Kcal 33.1g
25 (水)	セルフハンバーガー(肉)・牛乳 (スライスチーズ・手づくりハンバーグ) 蒸しキャベツ・カレー味の豆チャウダー	豚肉・ポークカツ 豆腐・金時豆 鶏肉・鶏卵・大豆	牛乳・脱脂粉乳 チーズ・ひじき 生クリーム	パン・小麦粉 パン粉・カレールウ	食油 バター	にんじん パセリ	玉葱 キャベツ	821Kcal 40.5g
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳 魚の中華和え・おひたし 中華コッススープ	まぐろ かつお節の節 豆腐・鶏卵	牛乳	精白米・麦 でん粉	食油 ごま油	ごまつな 菜の花 にんじん	梅干し・白菜 たけのこ・干し椎茸 ネギ・かつお(缶)	722Kcal 33.1g
27 (金)	ごぼう入りハッシュドポーク (ご飯(麦))・牛乳 フレンチサラダ・くだもの	豚肉 ポークハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	精白米・麦 小麦粉	食油 バター		玉葱・ごぼう・レタス きゅうり・ネギ・トマト グリーンピース・キャベツ	780Kcal 23.7g
30 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん・卵のしょうゆ煮 ごぼうサラダ	ちくわ・鶏卵 さつまい芋 グリーンボール	牛乳・わかめ 昆布 チーズ	精白米・麦 さといも こんにゃく	マヨネーズ ごま	にんじん	ごぼう・たけのこ きゅうり	716Kcal 25.8g

【お知らせ】



中郷中・・・5日(木)、6日(金)は、給食がありません。

中郷西中・4日(水)、5日(木)、6日(金)、30日(月)は、給食がありません。

☆11月8日は「いい歯の日」です。食事の時は、早食いせず、よくかんで食べましょう。よくかむと、脳の働きが発達になったり、肥満予防などにも効果があります。