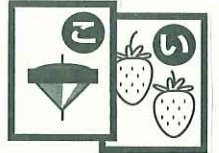


平成21年度

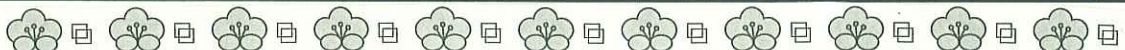
1月中学校給食予定献立表



三島市立中郷西学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		血	肉	熱	力	体	調		
7 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも・ひじきの炒め煮 七草かゆ・果物	大豆・鶏肉 さつま揚げ かじ棒肉	牛乳・ひじき ししゃも	精白米・麦	食物油	にんじん せり なすな	楓みそば・かぶ・丁子油 大根・ごぼう・はこばら グリーン・納豆・果物	644Kcal 270g	
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳 松屋焼き・ゆかり和え・ミニトマト みそ汁・のりふりかけ	鶏肉 みそ・おから 豆腐・鶏卵	牛乳 わかめ	精白米・麦 パン粉・でん粉 焼き麩	食物油 ごま	ほうれん草 ゆかり ミニトマト	玉葱・きゅうり キャベツ・大根 えのきだけ	737Kcal 339g	
12 (水)	バターロール型パン・牛乳 ソーセージのおまじこ粉湯 野菜汁・おしろい・果物	鶏卵 ソーセージ あずき	牛乳	精白米・パン粉 小麦粉 白玉粉	食物油 ごま バター	ほうれん草	キャベツ 果物 ホールコーン	831Kcal 312g	
13 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん・煮卵 豆腐サラダ・アーモンドフィッシュ	竹輪・ポークハム さつま揚げ 豆腐・鶏卵	牛乳・昆布 わかめ かたくちいわし	精白米・さといも こんにゃく・麦	食物油 アーモンド		大根 きゅうり キャベツ	757Kcal 308g	
14 (木)	親子丼(ご飯(麦))・牛乳 みそ汁 コーヒーゼリー・ミルク	鶏肉・油揚げ みそ・豆腐 鶏卵・かまぼこ	牛乳 ミルク	精白米 麦 ゼリーの素		にんじん ほうれん草	たけのこ グリーンピース・玉葱 干し椎茸	776Kcal 319g	
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳 きびなごフライ・大根のなまこ煮 かきたまみそ汁・納豆・果物	鶏肉・みそ 鶏卵 大豆	牛乳 きびなご	精白米・麦 さといも・小麦粉 でん粉・パン粉	食物油	にんじん ほうれん草	大根・グリーンピース 玉葱・果物 えのきだけ	768Kcal 328g	
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の香煎焼き・白菜のピーナッツ和え 豚汁・果物・コーヒー牛乳の素	豚肉・豆腐 さば みそ	牛乳	精白米・さといも こんにゃく・麦 コーヒー牛乳の素	ごま油 ピーナッツ	ほうれん草 にんじん 葉ざ・にら	玉葱・白菜 ごぼう 大根・果物	749Kcal 305g	
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳・わかめしらすのりかけ 鯖と大豆のナッツ和え・みそ汁 青菜とひじきの煮びたし	鯖・大豆 みそ 油揚げ	牛乳・ひじき わかめ ちりめんじゃこ	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	食物油 カシューナッツ ごま	ほうれん草 葉ざ	キャベツ 干し椎茸	832Kcal 35.7g	
20 (水)	みそラーメン(中華めん)・牛乳 蒸しゅうまい・からし和え 果物	みそ 豚肉・焼き豚	牛乳	中華めん 小麦粉	ごま ごま油 食物油	にんじん 葉ざ ほうれん草	玉葱・もやし・たけのこ 根菜ざ・ホールコーン キャベツ・果物	775Kcal 34.2g	
21 (木)	里芋のミートカレー(ご飯(麦))・牛乳 フレンチサラダ 福神漬	豚肉 ポークハム 大豆	牛乳・チーズ	精白米・麦 さといも カールルウ	食物油	にんじん	玉葱・ホウレン草・ゆかり グリーンピース・福神漬 キャベツ・きゅうり	867Kcal 296g	
22 (金)	コーヒーフ(麦)・牛乳 さけのカレーチーズ焼き マッシュポテト・卵スープ・果物	さけ かじ棒肉 鶏卵	牛乳・チーズ わかめ 生クリーム	精白米・麦 じゃがいも でん粉		にんじん 葉ざ	玉葱 果物 ホールコーン	739Kcal 34.3g	
25 (月)	マーボトーフ丼(ご飯(麦))・牛乳 じゃが芋の中華サラダ ヨーグルト	豚肉・鶏肉 豆腐・ポークハム みそ	牛乳 ヨーグルト	精白米・じゃがいも 麦 でん粉	食物油 ごま油	にんじん 葉ざ	たけのこ ホールコーン(缶)・玉葱 干し椎茸・きゅうり	840Kcal 32.1g	
26 (水)	赤飯・牛乳 黒はんぱんのフライ・いか大根 ほうれん草のじゃこ和え・みかんゼリー	いわしはんぱん いか・鶏卵 小豆	牛乳 寒天 ちりめんじゃこ	精白米・もち米 小麦粉・パン粉 でん粉	食物油 ごま油 アーモンド	ほうれん草	大根・キャベツ ホールコーン(缶) みかん(缶)・みかん果汁	759Kcal 33.3g	
27 (水)	ミートソース(ソフトめん)・牛乳 スクランブルエッグ 果物	ベーコン・鶏卵 豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ソフトめん 小麦粉 じゃがいも	バター 食物油	にんじん パセリ トマト(缶)	玉葱・セロリ 果物 グリーンピース	880Kcal 35.6g	
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳 三島ロック・焼前煮 すまし汁・昆布の佃煮・ミルクプリン	鶏肉・豚肉 竹輪 豆腐	牛乳 昆布 脱脂粉乳	精白米・麦・パン粉 じゃがいも・小麦粉 こんにゃく	食物油	にんじん ほうれん草	グリーンピース ごぼう・たけのこ わかめ・えのきだけ	773Kcal 26.4g	
29 (金)	梅菜飯(麦)・牛乳 鯖のオーロラソース・ごま和え みそ汁・果物	鯖肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉	食物油 ごま	ほうれん草 葉ざ	玉葱 白菜 果物	767Kcal 32.9g	

【お知らせ】



☆ 中郷中・・・27(水)は給食がありません。

☆ 南中・・・22(金)は7・8組の給食がありません。

25日から29日まで給食記念週間です。

食べ物の大切さをこの機会に考えてみましょう。