

平成21年度

# 3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	間を整える	
1 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳 鶏肉の照り煮・胡麻和え チーズのふわふわスープ・果物	鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ わかめ	精白米・麦 パン粉	ごま	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	玉葱 はくさい 果物	706Kcal 31.1g
2 (水)	【ひなまつり献立】手巻き寿司・牛乳 のり・(鮎ステイク・カニカマ・厚焼き卵) すまし汁・三色リ・合わせ酢	かに・鶏卵 まぐろ 豆腐・たらすり身	牛乳 のり	精白米・麦 でん粉・酢 ゼリー	食用油 マヨネーズ ごま	ほうれん草 	キャベツ きゅうり	804Kcal 305g
3 (木)	五目ラーメン(中華めん)・牛乳 蒸しぎょうざ 煮浸し・果物	豚肉・油揚げ なると巻き 焼き豚	牛乳 	中華めん でん粉 ぎょうざの皮	食用油 ごま油	にんじん 葉ざ チンゲンサイ ほうれん草	玉葱・はくさい・もやし 果物・干し椎茸 ほんしめじ・しなちく	749Kcal 315g
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳 焼き肉・中華コーンスープ ミルクプリン	豚肉 豆腐・鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	精白米・麦 でん粉 プリンの素	食用油 ごま	にんじん 葉ざ ピーマン	玉葱・キャベツ きゅうり・干し椎茸 ネギ・もも缶	768Kcal 365g
5 (土)	ご飯(麦)・牛乳 さわらの西京焼き・みそ汁 じゃが芋のなぼろ煮・果物	さくら・みそ 豆腐 豚肉	牛乳	精白米・麦 じゃが芋 でん粉	食用油	にんじん ほうれん草	玉葱・果物 なめこ グリーンピース	766Kcal 33.7g
8 (日)	セルフハンバーガー(肉パン)・牛乳 (スライスチーズ・メンチ) ポテトサラダ・ミックスフルーツ	ポークラム・豚肉 鶏肉・ベーコン 白玉かん豆	牛乳 スライス	パン・小麦粉 マカロニ・パン粉 じゃが芋	食用油 ごま油 マヨネーズ	セロリー にんじん トマト缶	玉葱・きゅうり ホールコーン グリーンピース	813Kcal 315g
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳 いかとエビのチリソース・粉ろき芋 ワンタンスープ・お茶(おろしりかけ)	むきえび・鶏卵 いか・あさり 豚肉・なると巻き	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉・じゃが芋 わたんちの皮	食用油 ごま油 ごま	チンゲンサイ	玉葱 根菜ざ・キャベツ お茶	748Kcal 348g
10 (火)	チキンカレー(ご飯(麦))・牛乳 ピーンスラダ 福神漬・果物	鶏肉・うすらの卵 ポークカツ 大豆	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	精白米・麦 じゃが芋 カレーパウダー	食用油 マヨネーズ	にんじん 	玉葱・グリーンピース・果物 きゅうり・ネギ キャベツ・福神漬	946Kcal 326g
11 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き・おひたし みそ汁・コーヒ牛乳の素	豚肉 みそ・鶏卵 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	麦・牛乳の素 精白米 じゃが芋	食用油 ごま	にんじん 葉ざ ほうれん草	玉葱・キャベツ ホールコーン(缶) だいこん	794Kcal 276g
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃも竜田揚げ・ひじきの炒め煮 みそ汁・のりの佃煮・果物	大豆 さつまいも 生揚げ・みそ	牛乳・ひじき ししゃも のりの佃煮	精白米・麦 でん粉 じゃが芋	食用油 ごま	ほうれん草 にんじん	グリーンピース 果物	726Kcal 279g
15 (日)	アボドト(食パン)・トマト・牛乳 ポトフ ヨーグルト和え	豚肉 ポークカツ	牛乳 ヨーグルト	パン じゃが芋	マーガリン アーモンド	セロリー にんじん	玉葱・キャベツ みかん・もも・パイ(缶) りんご	837Kcal 258g
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳 揚げだし豆腐のあんかけ・豚汁 かつおぶしりかけ・牛乳かん	豚肉・みそ 豆腐	牛乳・寒天 かつおぶしりかけ	精白米・麦 じゃが芋・でん粉 こんにゃく	食用油	にんじん 葉ざ	玉葱・ほうれん草・えのきび 干し椎茸・みかん・パイ(缶) グリーンピース・だいこん・ごま	720Kcal 25.7g
17 (火)	梅菜飯(麦)・牛乳 ミックスフライ・蒸しキャベツ(ひん) すまし汁	いか・豆腐 豚肉・鶏卵 あらねはん	牛乳	精白米・麦 小麦粉 パン粉	食用油 ごま	ほうれん草 にんじん 	キャベツ	672Kcal 315g

【お知らせ】

南中学校・中郷中学校・・・3日(水)、4日(木)、11日(木)、15日(月)は、3年生の給食がありません。  
中郷西中学校・・・・・・3日(水)、4日(木)、12日(金)、15日(月)は、3年生の給食がありません。