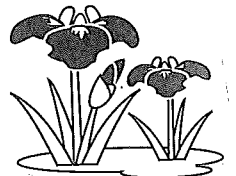


平成22年度

5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)			
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳・切干大根の煮物 ソーセージのごまパン粉揚げ みそ汁・小女子佃煮・柏餅	ソーセージ さつまいも・鶏卵 油揚げ・豆腐・みそ	牛乳 小女子佃煮 わかめ	精白米・麦 小麦粉・パン粉 柏餅	にんじん 葉ねぎ さやいんげん 干し椎茸・切干大根 玉葱	852Kcal 32.4g		
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのスペイン煮・野菜のピーナッツ和え チーズのさわさわスープ・かつおぶしかけ	いわし 鶏卵 かつおぶしかけ	牛乳 チーズ	精白米・麦 でん粉 パン粉	にんじん ほうれんそう さやいんげん	671Kcal 34.2g		
10 (月)	ピンパ(ご飯(麦))・牛乳 (肉炒め・炒り卵・ごま和え) わかめスープ・牛乳かん	豚肉・みそ 鶏卵 ベーコン	牛乳 わかめ 寒天	精白米・麦 でん粉 じゃが芋	葉ねぎ ほうれんそう	874Kcal 34.3g		
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳 あじのフライ・ひじきの炒め煮 みそ汁	あじ・みそ 鶏卵・生揚げ 大豆・さつまいも	牛乳 わかめ ひじき	精白米・麦 パン粉・小麦粉 じゃが芋	にんじん ほうれんそう	835Kcal 36.9g		
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏の照り焼き・鶏胸煮 かき揚げ汁・果物	鶏肉・昆布・竹輪 豆腐・鶏卵 みそ	牛乳	精白米・麦 こんにゃく	にんじん ほうれんそう	764Kcal 32.6g		
13 (木)	梅菜めん(ご飯(麦))・牛乳 かつおの磯風味・サラダ みそ汁	かつお・みそ 油揚げ	牛乳・チーズ あおろぎ ひじき・わかめ	精白米・麦 でん粉 じゃが芋	葉ねぎ ごま ごま油	751Kcal 33.5g		
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳 家常豆腐・ワンタンスープ アーモンドフィッシュ・甘夏みかん(缶)	豚肉・なると巻き 焼き豆腐	牛乳 わかめ かたくちいわし	精白米・麦 でん粉 ワンタンの皮	にんじん	798Kcal 31.9g		
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の西京焼き・セマイの炒め煮 豚汁・果物	豚肉・みそ さつまいも まぐろ・豆腐	牛乳	精白米 こんにゃく・麦 じゃが芋	にんじん 葉ねぎ	セマイ・干し椎茸 さやいんげん・ごま 大根・果物	671Kcal 32.7g	
18 (火)	グリーンピース(ご飯(麦))・牛乳 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ・みそ汁 型抜きレアチーズケーキ・ミルクプリン	豆腐・みそ 油揚げ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	精白米・麦 でん粉 プリンの素	にんじん ほうれんそう さやいんげん	玉葱・わかめ・大根 干し椎茸・えのき茸 グリーンピース	746Kcal 25.7g	
19 (水)	ミートソース(ソフトめん)・牛乳 ジャーマンポテト 果物	豚肉・鶏肉 ポークウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ソフトめん 小麦粉 じゃが芋	にんじん パセリ トマト缶	玉葱・セロリ グリーンピース 果物	879Kcal 34.2g	
20 (木)	親子丼(ご飯(麦))・牛乳 みそ汁 夏みかんゼリー	鶏肉・みそ かまぼこ・豆腐 鶏卵・生揚げ	牛乳	精白米・麦 じゃが芋 ゼリーの素	にんじん ほうれんそう	甘夏みかん(缶) 干し椎茸・玉葱 グリーンピース・わかめ	821Kcal 31.5g	
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのノースかけ・肉じゃが 野菜スープ・お茶碗蒸しかけ	いわし・豚肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	精白米・しらたき パン粉・でん粉・麦 じゃが芋・小麦粉	にんじん ごま ごま油	玉葱・お茶 キャベツ グリーンピース	821Kcal 30.5g	
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳 しゃもフライ・おだし かき揚げ汁・果物	みそ 鶏卵	牛乳・しゃも ちりめんじゃこ の佃煮	精白米・麦 パン粉 小麦粉	ごま ごま油 葉ねぎ	キャベツ えのき茸 果物	709Kcal 28.9g	
25 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳 竹輪の磯辺揚げ・けんちん汁 ツナと青菜のごま和え	竹輪・鶏卵 まぐろ油揚げ 鶏肉・豆腐	牛乳 あおろぎ わかめ	精白米・こんにゃく 小麦粉・でん粉 じゃが芋・麦	にんじん 葉ねぎ ごま ごま油	キャベツ 大根 ごま	712Kcal 26.3g	
26 (水)	セルフドック(ロールパン)・牛乳 (フランクフルト・ソース)・ガレット・サラダ グラムチャウダー・ミニトマト	フランクフルト あさり	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	パン・ガレット じゃが芋 小麦粉	食物油 ごま・バター マヨネーズ	にんじん パセリ ミニトマト	キャベツ きゅうり・玉葱 ホールコーン(缶)	801kcal 29.6g
27 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 カラフル照り焼き(チーズ) 金時豆・すまし汁	豚肉・鶏卵・パテ かまぼこ・金時豆 ポークカレー・豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	精白米・麦	食物油 ごま・バター マヨネーズ	にんじん ごま ごま油	玉葱 ホールコーン(缶) グリーンピース	756Kcal 30.8g
28 (金)	ハヤシライス(ご飯(麦))・牛乳 ツナサラダ 福神漬・果物	豚肉 まぐろ油揚げ	牛乳・生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 小麦粉 じゃが芋	食物油 バター ごま	にんじん トマト(缶)	玉葱・わかめ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・果物 福神漬・お茶碗蒸し(缶)	896Kcal 29.1g
31 (月)	ご飯(麦)・牛乳 かつおチヌフライ・ごま和え・みそ汁 抹茶蒸しパン・わかめしらすりかけ	かつお みそ	牛乳・わかめ チーズ ちりめんじゃこ	精白米・甘納豆 お茶碗蒸し・パン粉 焼き菓・小麦粉・麦	食物油 バター ごま	ごま ごま油 葉ねぎ	キャベツ・玉葱 えのき茸	807Kcal 29.1g

【お知らせ】

	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	19(水)	20(木)	27(木)	28(金)	31(月)
南中	なし	なし	なし	なし	1年無 7組無	1年無 7組無			なし
中郷中							3年無	なし	なし

*日々確認願います。