



平成 22 年度

# 6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)		
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳 酢豚(うすらの卵)ワンタンスープ 小女子佃煮・果物	豚肉 うすらの卵 なると巻き	牛乳 小女子 わかめ	精白米・でん粉 ワカメの皮・麦 じゃがいも	食物油 ごま油	にんじん ピーマン チンゲンサイ 玉葱・椎茸 キャベツ・たけのこ パイン(缶)・果物	808Kcal 34.6g
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の煮付け・なめ煮 みそ汁・果物	鶏肉・ 鯖・生揚げ 豆腐・みそ	牛乳	精白米・麦 こんにゃく じゃがいも		にんじん 鶏ささぎ さやいんげん たけのこ・キャベツ 果物	759Kcal 32.5g
3 (木)	マーボー汁(ご飯(麦))・牛乳 ポテトスープ やわらか杏仁豆腐	豚肉・鶏肉 みそ・ベーコン 豆腐	牛乳	精白米・じゃがいも でん粉・麦 杏仁豆腐の素	食物油	にんじん 鶏ささぎ パセリ 玉葱・干し椎茸 たけのこ	825Kcal 31.4g
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鯖と大豆のナッツ和え・おひたし みそ汁・のりふりかけ	まぐろ 大豆 みそ	牛乳 のり	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	食物油 カシューナッツ	ごま 鶏ささぎ 玉葱 キャベツ・ ホールコーン(缶)	821Kcal 36.0g
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳・ゆかりふりかけ 鶏肉のゆいぽん煮・トトと卵のスープ 大豆とごまめの香り揚げ	鶏肉・大豆 ベーコン 鶏卵	牛乳 かえり煮干し あおのり	精白米・麦 でん粉	食物油	ごま トマト 玉葱 パイン(缶) ゆかり	814Kcal 34.5g
8 (火)	肉丼(ご飯(麦))・牛乳 じゃがいもの中華サラダ アーモンドフィッシュ・果物	豚肉	牛乳 小魚	精白米・麦 しらす じゃがいも	アーモンド	鶏ささぎ にんじん 玉葱・きゅうり ホウレンソウ・果物	816Kcal 29.8g
9 (水)	揚げパン(きな粉・砂糖)・牛乳 ポークビーンズ ヨーグルト和え	豚肉・白玉団子 きな粉 大豆	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	パン・小麦粉 でん粉 じゃがいも	食物油 ごま油 バター	にんじん もも・みかん・バナナ(缶) りんご(缶)・玉葱 グリーンピース	862Kcal 31.6g
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳 あじの開物・じゃがいものなめ煮 みそ汁・昆布の佃煮	油揚げ みそ 豚肉・あじ	牛乳 昆布の佃煮	精白米・麦 じゃがいも でん粉		にんじん ごま 玉葱 グリーンピース たけのこ	738Kcal 29.8g
11 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース)・野菜スープ 小松菜の煮出し	豚肉 油揚げ 鶏卵・鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	精白米・麦 じゃがいも	食物油 ごま	にんじん 鶏ささぎ ごま 玉葱・ほんしめじ ちりめん	710Kcal 29.0g
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳 チヂョオロス・中華コーンスープ 豆乳入りエアアリン	豚肉・豆乳 豆腐 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	精白米・でん粉 じゃがいも・麦 エアアリンの素	食物油 ごま油	ピーマン 鶏ささぎ にんじん たけのこ・干し椎茸 ホールコーン グリーンコーン(缶)	825Kcal 33.8g
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳 いわの煮付け・五目金平・みそ汁 わかめしらすふりかけ・果物	いか さつま揚げ 生揚げ・みそ	牛乳 わかめ しらす	精白米・こんにゃく 麦・でん粉 じゃがいも	食物油 ごま	ごま にんじん 玉葱・グリーンピース 果物	705Kcal 32.8g
16 (水)	カレーうどん(うどん)・牛乳 白滝豆腐コロッケ ゆかり和え	豚肉 かまぼこ 白滝豆腐	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	うどん・カールワ じゃがいも 小麦粉・パン粉	食物油 ごま	にんじん 鶏ささぎ 玉葱・干し椎茸 キャベツ・きゅうり たけのこ・ゆかり	890Kcal 32.6g
17 (木)	中華丼(ご飯(麦))・牛乳 (うすらの卵)・わかめスープ デザート	うすらの卵・いか 豚肉・パセリ むきえび・なると	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉	食物油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 玉葱・干し椎茸 キャベツ・たけのこ ちりめん・卵・パセリ・ト	719Kcal 28.7g
18 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳 しゃもじのたけのこ・切干大根の煮物 かきたまみそ汁・ホワイトゼリー	鶏卵・油揚げ さつま揚げ みそ・豆腐	牛乳・かぼち ししゃも 寒天・わかめ	精白米・麦 でん粉	食物油	にんじん さやいんげん ごま 干し椎茸 切干大根 みかん・パイン(缶)	779Kcal 27.6g
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ・豆腐のカレー煮 桜海老団子のスープ・果物・のり佃煮	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 桜海老 魚のすりみ	精白米・麦 春雨・カールワ でん粉	食物油	にんじん 鶏ささぎ 玉葱・グリーンピース たけのこ 干し椎茸・果物	722Kcal 28.4g
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳 冷たいカルパÇO(リ)・サラダ クラムチャウダー・ミニトマト	鶏卵・豚肉 あさり	牛乳・ひじき 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・麦 小麦粉 じゃがいも	ごま・バター ドレッシング 食物油	パセリ・にんじん ミニトマト ごま 玉葱・グリーンピース ほんしめじ キャベツ	773Kcal 28.0g
23 (水)	梅菜めし(麦)・牛乳 にじますのから揚げ・みそ汁 糸寒天のサラダ	豆腐 にじます みそ	牛乳・寒天 のりの佃煮 わかめ	精白米・麦 でん粉	食物油 ごま油	にんじん 鶏ささぎ 玉葱 キャベツ きゅうり	698Kcal 28.1g
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチヂョ焼き・みそ汁 胡麻和え・かつおふりかけ	豚肉・大豆 みそ 豆腐	牛乳・かつお チーズ ひじき	精白米・麦 じゃがいも	食物油 ごま	にんじん 鶏ささぎ・パセリ ごま 玉葱 キャベツ なめこ	756Kcal 27.9g
25 (金)	シーフードカレー(ご飯(麦))・牛乳 ビーンズサラダ(1食用味ズ) 福神漬・果物	ほたて・むきえび いか・大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	精白米・麦・でん粉 カールワ じゃがいも	食物油 マヨネーズ	ごま にんじん 玉葱・果物・福神漬 グリーンコーン・ホウレンソウ(缶) キャベツ・きゅうり	913Kcal 35.3g
28 (月)	元氣丼(ご飯(麦))・牛乳 すまし汁 フルーツゼリー	豚肉 鶏卵 なると・豆腐	牛乳	精白米・麦 ゼリーの素	食物油	にんじん ごま 鶏ささぎ 玉葱 キャベツ たけのこ 玉葱・えのきだけ パイン・みかん(缶)	818Kcal 30.9g
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の南蛮漬・ひじきのめし煮 豚汁	鯖・豚肉 豆腐・大豆 みそ・さつま揚げ	牛乳 ひじき	精白米・小麦粉 じゃがいも・麦 こんにゃく・でん粉	食物油 ごま	にんじん 鶏ささぎ 玉葱 ごま たけのこ グリーンピース	827Kcal 32.5g
30 (水)	コンビーフ(麦)・牛乳 鶏肉のルイベ・アスパラサラダ オニオンスープ・加工小魚	鶏肉 ベーコン	牛乳 小魚 生クリーム	精白米・麦 小麦粉	ごま バター マヨネーズ	にんじん・パセリ 玉葱・ほんしめじ グリーンアスパラ キャベツ・きゅうり	779Kcal 29.9g

【お知らせ】中郷西中・・・4日(金)、7日(月)は、給食なし。8日(火)は、3年生なし。



南中・・・1日(火)は、2・3年生なし。2日(水)は、3年生なし。1日(火)、2日(水)、4日(金)、11日(金)、17日(木)は7組なし。