

平成22年度

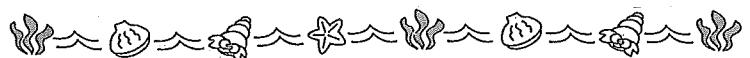
7月中学校給食予定献立表



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 (木)	ご飯(麦)・牛乳 かゆもの煮付け・かきたまみそ汁 じゃが芋ととうがんの煮物・小女子佃煮	鶏肉・みそ 鶏卵・かゆも 油揚げ	牛乳 小女子佃煮	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	葉ねぎ・こまつな にんじん さやいんげん とうがんと なす	727Kcal 32.7g
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳 桜エビ入りシューマイ・イカの中華炒め ワンタンスープ・梅干し	桜エビ イカ・豚肉 なると巻き	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉 わんたんの皮	にんじん さやいんげん チンゲンサイ 玉葱・しめじ キャベツ・梅干し	660Kcal 27.7g
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳 焼きしゃも・かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁・果物	油揚げ・みそ 豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	精白米・麦 でん粉	葉ねぎ かぼちゃ しめじ・キャベツ グリーンズ 果物	704Kcal 24.4g
6 (火)	豚キムチ丼(ご飯(麦))・牛乳 わかめスープ・お好み豆 果物	豚肉 ベーコン 大豆・きん粉	牛乳 わかめ	精白米・でん粉 麦	食物油 ごま油 ごま こまつな ピーマン・葉ねぎ にんじん たけのこ・果物	838Kcal 31.5g
7 (水)	【七夕献立】 豆粥(ご飯(麦))・牛乳 星のクワック・豚肉と豆の味噌土立て そうめん汁・豆乳キャラメルプリン	豚肉・豆乳 大豆・みそ なると巻き	牛乳・ひじき 脱脂粉乳	そうめん・麦 精白米・しらたき プリンの素	食物油 ごま油 にんじん さやいんげん 葉ねぎ 玉葱・ごぼう 干し椎茸	780Kcal 28.1g
8 (木)	うすまきソース入りリン・牛乳 メキシカンポークステーキ・アボカド フルーツゼリーのヨーグルト和え	豚肉	牛乳・チーズ チーズ・寒天 脱脂粉乳・小魚	パン・小麦粉 じゃがいも	食物油 バター アーモンド にんじん 緑茶粉 玉葱・しめじ・グリーンズ パインりんご・もも(缶) ぶどう・みかん(果物)	863Kcal 31.8g
9 (金)	夏野菜カレー(ご飯(麦))・牛乳 (うすらの卵)・フレンチサラダ 福神漬・果物	豚肉 うすらの卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	精白米・麦 じゃがいも カレールー	食物油 にんじん かぼちゃ トマト 玉葱・なす・福神漬 キャベツ・りんご・赤ピーマン きゅうり・グリーンズ	868Kcal 27.7g
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚の味噌ソース和え・ゴーヤチャンプル すまし汁・わかめしらすぶりかけ・果物	豚肉・きん粉 豆腐・鶏卵 焼き豆腐・みそ	牛乳 わかめ しらす	精白米・でん粉 麦 焼き麩	食物油 ごま ゴーヤ こまつな えのきかけ 果物	743Kcal 33.5g
13 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳 肉団子の豚肉煮 トマトと卵のスープ・果物	ベーコン・鶏卵 レバー 鶏肉	牛乳 わかめ	精白米・でん粉 じゃがいも・麦	食物油 にんじん こまつな・トマト ピーマン 玉葱 干し椎茸・たけのこ 果物	760Kcal 27.2g
14 (水)	ジャージャー麺(中華麺)・牛乳 春巻き・ごま和え 蒸しもちし	豚肉 みそ	牛乳	中華麺 でん粉 春巻きの皮	食物油 ごま ごま油・かき油 葉ねぎ にんじん こまつな 玉葱・たけのこ キャベツ・干し椎茸 もちし	926Kcal 36.3g
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳 魚の夏野菜そえ・粉ぶき芋 チーズのふわふわスープ・ひじきのすりかけ	さけ・鶏卵	牛乳・青海苔 ひじき チーズ	精白米・小麦粉 麦・でん粉 じゃがいも	食物油 オリーブ油 トマト・ピーマン にんじん チンゲンサイ なす・ズッキーニ 玉葱	749Kcal 31.9g
16 (金)	焼き肉丼(ご飯(麦))・牛乳 豆腐とチンゲンサイのスープ 果物	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	精白米・麦 でん粉	食物油 ごま チンゲンサイ にんじん ピーマン	831Kcal 24.6g
20 (火)	麻婆なす丼(ご飯(麦))・牛乳 中華コンスープ フルーツゼリー	豚肉 鶏肉・鶏卵 みそ・豆腐	牛乳	精白米・でん粉 麦 ゼリーの素	食物油 にんじん 葉ねぎ 干し椎茸・たけのこ 玉葱・なす・赤ピーマン みかん・かんづけ・	808Kcal 26.5g
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の味噌煮・ひじきの炒め煮 けんちん汁・ミニトマト	鯖・鶏肉・豆腐 みそ・大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	精白米・でん粉 こんにゃく・麦 じゃがいも	食物油 ごま にんじん こまつな ミニトマト グリーンピース ごぼう・たにん	728Kcal 31.5g
22 (木)	【仕用のうしの日献立】 スタミナ丼(ご飯(麦))・牛乳 みそ汁・ホワイトゼリー	うなぎ 鶏卵・生揚げ みそ・油揚げ	牛乳 寒天	精白米・麦 じゃがいも	食物油 にんじん こまつな 玉葱・干し椎茸 グリーンピース・ごぼう みかん・パイン(缶)	849Kcal 31.8g
23 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き・(ソース) フレンチポテト・みそ汁・デザート	鶏卵・ベーコン ホウカチ 油揚げ・みそ	牛乳・生クリーム チーズ ちりめんじゃこ	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	食物油 マヨネーズ バター・ごま にんじん 葉ねぎ グリーンピース たにん ホールコーン	950Kcal 32.5g

【お知らせ】 ☆今月の給食は、16回です。



《今月の地場野菜》



小松菜は、三島市の山田地区の 林正俊 さんの畑で取れたものです。トマトソースとトマトは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で取れたものです。じゃが芋は、「三島ばれいしょ」で三島市で取れたもので、一流ホテルでも使われています。すいかは、函南町平井で取れたもので高級すいかとしていられています。いんげん、なす、葉ねぎ、ピーマンも三島市の畑で作られたものを使用します。

8日のメキシカンポークステーキに使われるじゃが芋は、JA教育活動助成事業より、無償でいただいた「三島ばれいしょ」です。