

平成22年度

# 9月中学校給食予定献立表



三島市立中郷西中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 (水)	ご飯(麦)・牛乳 夏野菜カレー(うずらの卵・福神漬) フレンチサラダ・加工小魚	豚肉 うずらの卵	牛乳 脱脂粉乳・チーズ がたぐちゆし	精白米 カレー粉 麦・じゃがいも	食油	にんじん かぼちゃ トマト	玉葱・福神漬・なす トマト・卵・きゅうり グリーン・ホールコーン	845Kcal 31.3g
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳・型抜き 鶏の照り焼き・おひたし かきたま味噌汁・あさりの佃煮	鶏肉・あさり 鶏卵	牛乳 チーズ	精白米・麦		こまつな 菜の花	キャベツ ホールコーン なす	697Kcal 31.0g
3 (金)	マーボなす丼(ご飯(麦))・牛乳 わかめスープ・やわらか豆腐 アーモンドフィッシュ	豚肉・鶏肉 みそ・ベーコン	牛乳 わかめ 小魚	精白米 麦 でん粉	食油 ごま アーモンド	にんじん 菜の花 ニラ	玉葱・たけのこ なす 干し椎茸	832Kcal 28.8g
6 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(りー)・ビーンスープ 野菜のピザ和え	鶏卵・ほたて 豚肉・いんげん豆 金時豆・大福豆	牛乳・ ちりめん鱈魚	精白米・麦 じゃがいも	ごま 葱花 食油	にんじん こまつな	玉葱・グリーンピース キャベツ	755Kcal 32.4g
7 (水)	ドライカレー(カレーご飯(麦))・牛乳 (うずらの卵) 糸こんにゃくサラダ・果物	豚肉・うずらの卵 大豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ・寒天	精白米 麦	食油 ごま油	にんじん ピーマン	ほうしめじ・玉葱 干しぶどう・きゅうり キャベツ・果物	824Kcal 32.6g
8 (木)	黒糖入り食パン・牛乳 ラザニア・フライドポテト クリームチャウダー	豚肉 あさり	牛乳 生クリーム・チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 わんたんの皮 じゃがいも	食油 バター	にんじん パセリ	玉葱・ほうしめじ ごま	826Kcal 31.2g
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳 がんもどきの煮汁・五豆・みそ汁 小女子佃煮・ピーチゼリー	みそ・鶏肉・豆腐 油揚げ・ちくわ 大豆・がんもどき	牛乳・昆布 小女子佃煮	精白米・麦 こんにゃく		にんじん こまつな	ごま・玉葱・とうがね グリーンピース もも佃煮	753Kcal 32.3g
10 (金)	中華丼(ご飯(麦)) (うずらの卵)・牛乳 じゃがいもの中華丼 果物	豚肉・むきえび いか・かまぼこ うずらの卵	牛乳	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	食油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	玉葱・干し椎茸・果物 たけのこ・きゅうり トマト・もやし・ホウレンソウ	762Kcal 28.7g
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳 しゃもフライ・柳餅 みそ汁・果物	みそ 鶏卵 豚肉	牛乳 ししゃも	精白米・こんにゃく 小麦粉・パン粉 じゃがいも・麦	食油	にんじん こまつな	玉葱・グリーンピース 果物・干し椎茸 ごま	800Kcal 27.7g
14 (水)	いりこ菜飯(麦)・牛乳 ぎょうざ・青菜とひじきの煮ひたし 中華コンスープ・ミルクプリン	豚肉 豆腐 油揚げ・鶏卵	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	精白米・麦・でん粉 プリン ぎょうざの皮	食油	こまつな 菜の花 にんじん	干し椎茸・キャベツ ホウレンソウ オクラ佃煮	706Kcal 26.2g
15 (木)	カレーソース(ソフトめん)・牛乳 ツナコロッケ・蒸しキャベツ(ソース) くだもの	豚肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ソフトめん・小麦粉 じゃがいも・パン粉 カレー粉	食油 ごま	にんじん パセリ	玉葱 キャベツ くだもの	900Kcal 30.7g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鮭と大豆のナッツ和え・胡麻和え みそ汁・フルーツ・昆布の佃煮	まぐろ 大豆 みそ	牛乳 昆布	精白米・麦 でん粉 ゼリーの素	食油 カシューナッツ ごま	こまつな 菜の花 かぼちゃ	玉葱 キャベツ みかん・パイナップル	879Kcal 36.2g
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース・ワンタンスープ わかめしらす汁かけ・果物	豚肉 なると巻き	牛乳 わかめ しらす	わんたんの皮 でん粉・精白米 じゃがいも・麦	食油 ごま油 ごま	ピーマン チンゲンサイ	たけのこ 玉葱・キャベツ 果物	760Kcal 29.5g
21 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳 さばの照り焼き・コーヤチャンプルー みそ汁・みかんゼリー	さば 豚肉・鶏卵 焼き豆腐・みそ	牛乳 わかめ 寒天	精白米・麦 焼き麩	食油	ニラ こまつな	コーヤ・玉葱 しめじ みかん(缶)	716Kcal 31.9g
22 (水)	コーンピラフ(麦)・牛乳 月見スコッチエッグ・マッシュポテト コンスープ・お月見団子	鶏卵・豚肉 きな粉	牛乳・チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	精白米・麦 じゃがいも・パン粉 白玉粉・小麦粉	食油 ごま バター	にんじん パセリ	玉葱 ホールコーン クリームコーン(缶)	821Kcal 28.1g
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳・ミネストローネスープ 手作りハバーグ(りー)・のりの佃煮 かぼちゃの鹿の子揚げ	鶏肉・ベーコン 豚肉・豆腐・鶏卵 おから・いんげん豆	牛乳・のり 脱脂粉乳 ひじき	マカエ・麦 パン粉・でん粉 じゃがいも・精白米	食油 バター	にんじん かぼちゃ トマト(缶)	玉葱・グリーンピース セロリ・ほうしめじ	863Kcal 34.0g
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳 家族豆腐・卵スープ かつおぶしかけ・果物	豚肉・鶏卵 焼き豆腐 ポークラム	牛乳 かつお	精白米 麦・でん粉	食油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	たけのこ・干し椎茸 梅干し・玉葱 果物	776Kcal 32.7g
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さんまの塩焼き(大根おろし) ひじきの炒め煮・豚汁・果物	さんま・豚肉 大豆・みそ・豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	精白米・麦 じゃがいも こんにゃく	食油 ごま	にんじん 菜の花	大根・ごま グリーンピース 果物	767Kcal 29.9g

【お知らせ】



- ☆ 今月の給食は18回です。
- ☆ 24日(金)は、中郷西中学校はありません。