

平成22年度

1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)		
7 (金)	【七草の献立】 さくらご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも・ひじきの炒め煮 七草かゆ・ミニトマト・コーン牛乳の素	大豆・かまぼこ さつま揚げ かに棒肉・鶏肉	牛乳・ひじき ししゃも	精白米・麦 コーン牛乳の素 食用油 ごま	にんじん・なす ホトトギス・カボチャ グリンピース かぶ 大根・干し椎茸	682Kcal 28.5g	
11 (水)	【鶏肉の献立】 うすまぎ型(チキアパ) 牛乳・鶏の香味焼き・スイートポテトが おしるこ・果物	鶏肉 ポークラム あずき	牛乳	パン・ さつま芋 白玉団子 食用油 マヨネーズ	キャベツ・きゅうり 果物	918Kcal 33.9g	
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳 松茸焼き・ゆかり和え・ミニトマト みそ汁・のりふりかけ	鶏肉 みそ・おから 豆腐・鶏卵	牛乳 わかめ	精白米・麦 パン粉・でん粉 焼き麩	ごま ゆかり・ミニト にんじん えのきだけ	699Kcal 32.4g	
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ごぼう入りハッシュポーク グリーンサラダ・福神漬・果物	豚肉 鶏肉	牛乳 豚肉 チーズ	精白米・麦 食用油・バター 小麦粉 マヨネーズ	ブロッコリー ごぼう・玉葱・干しぶどう グリーンピース・ホトトギス・果物 キャベツ・きゅうり・福神漬	803Kcal 24.5g	
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつま芋の湯煮・みそ汁・果物 青菜とひじきの煮びたし・ちりめん佃煮	鶏肉・油揚げ みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 さつま芋 でん粉・じゃが芋	にんじん ほうれん草 菜の花・グリン	たけのこ・しめじ 果物 干し椎茸・キャベツ	835Kcal 25.5g
17 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん・鶏卵 豆腐サラダ・アーモンドフィッシュ	竹輪・ポークラム さつま揚げ・豆腐 鶏卵・がんと	牛乳・昆布 わかめ	精白米・さと芋 こんにゃく・麦	食用油 アーモンド	大根 きゅうり キャベツ	723Kcal 30.1g
18 (水)	親子丼(ご飯(麦))・牛乳 みそ汁 牛乳かん・たくあん	鶏肉・油揚げ みそ・豆腐 鶏卵・かまぼ	牛乳 寒天	精白米 麦	にんじん ほうれん草	たけのこ・干し椎茸 グリーンピース・玉葱 みかん・バナナ・大根	785Kcal 32.5g
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の香味焼き・大根のそぼろ煮 みそ汁・果物	さば 鶏肉・生揚げ みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉・さと芋	にんじん ほうれん草	大根・白菜 グリーンピース 果物・ほんしめじ	681Kcal 31.9g
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ソーセージのたまご松揚げ・みそ汁 うのぼろ煮・納豆・果物	鶏卵・みそ・納豆 ソーセージ 油揚げ・おから	牛乳	精白米・パン粉 小麦粉・麦 さつま芋	食用油 ごま	ほうれん草 にんじん 干し椎茸・果物 菜の花・大根	836Kcal 29.7g
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳 厚焼き団子・白菜のピーナツ和え 豚汁・小女子佃煮・いちご入りゼリー	鶏卵 豚肉 豆腐・みそ	牛乳 小女子佃煮	精白米・麦 こんにゃく さと芋・ゼリーの素	落花生	ほうれん草 にんじん 菜の花 白菜・ごぼう 大根 いちご	693Kcal 30.3g
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鯖のオーロラソース・野菜の酢みそ和え みそ汁・おきあめ佃煮・果物	鯖肉・いか みそ・油揚げ	牛乳 おきあめ佃煮	精白米・麦 でん粉 つきこんにゃく	食用油 ごま	ほうれん草 菜の花 にんじん 大根・きゅうり 白菜・玉葱 果物	779Kcal 33.6g
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ・いか大根 ほうれん草のじゃこ和え・みかんゼリー	いわしはんぺん いか・鶏卵	牛乳 寒天 ちりめんじゃこ	精白米・麦 小麦粉・パン粉 でん粉	食用油 ごま油 アーモンド	ほうれん草 にんじん 菜の花 大根・キャベツ ホールコーン缶 みかん缶・みかん果汁	752Kcal 32.5g
26 (水)	カレーうどん・牛乳 みしまじゃがヒッチ ごぼうサラダ・お好み豆	豚肉・かまぼこ 大豆 魚のすりみ	牛乳 豚肉 チーズ	うどん・でん粉 カレーパウダー じゃが芋	食用油 マヨネーズ ごま	にんじん 菜の花 ごま ごぼう きゅうり	923Kcal 36.4g
27 (木)	赤飯・牛乳 三島コロッケ・味噌煮・黒豆 すまし汁・果物	鶏肉・かまぼこ 竹輪・黒豆 豆腐・豚肉	牛乳 昆布	精白米・パン粉 じゃが芋・小麦粉 こんにゃく	食用油	にんじん ほうれん草 いんげん ごぼう・たけのこ れんこん・果物	862Kcal 29.3g
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳・ゆかりふりかけ 手作りハンバーグ(和風ソース) かた野菜の胡麻和え・みそ汁	豚肉・鶏卵 豆腐・鶏肉・みそ まぐろ油揚げ	牛乳 ひじき 豚肉	精白米・麦 パン粉・でん粉 じゃが芋	食用油 バター ごま	ほうれん草 菜の花 ほんしめじ・玉葱 白菜・ゆかり	733Kcal 32.3g
31 (月)	ご飯(麦)・牛乳 家畜豆腐・わかめスープ入り ミルクプリン・お好み汁	豆腐 豚肉・ベーコン 鶏卵	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉 プリン	食用油 ごま油 ごま	菜の花 にんじん 玉葱・干し椎茸 大根・たけのこ 根菜類	803Kcal 33.2g

【お知らせ】

- ☆ 中郷中・・・27(木)は給食がありません。
- ☆ 南中・・・21(金)は7・8組の給食がありません。

24日から28日まで給食記念週間です。給食の歴史や、
食べ物の大切さをこの機会に考えてみましょう。
24日 昔なつかし献立(鯖のオーロラソース)
25日 地場産てんこもり献立
26日 三島市栄養士が開発したみしまじゃがとっと
27日 三島B級グルメ三島コロッケ 給食週間お祝い献立(赤飯)