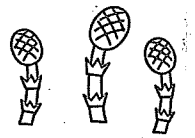


平成22年度

3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	間の仲間 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)	シーフードカレー(ご飯(麦))・牛乳 ピーンズサラダ 福神漬	大豆・ホタテ貝柱 むきえび・いか	牛乳 脱脂粉乳	精白米・麦 じゃが芋 カレールー	食用油 マヨネーズ	にんじん 玉葱・グリーンピース きゅうり・林檎(缶) キャベツ・福神漬	873Kcal 33.1g	
2 (水)	五日ラーメン(中華めん)・牛乳 蒸しぎょうざ・からし和え アーモンドフィッシュ・ミニトマト	豚肉 なると巻き 焼き豚	牛乳 かたくちいわし	中華めん でん粉 ぎょうざの皮	食用油 かき油 アーモンド	にんじん葉ねぎ チンゲンサイ ほうれん草・ト	玉葱・はくさい・もやし キャベツ・しなご	731Kcal 33.5g
3 (木)	【ひなまつり献立】手巻き寿司・牛乳 のり・(鮭・マグロ・カマボコ・身焼き卵) すまし汁・三色ゼリー・合わせ酢	かに・鶏卵 まぐろ 豆腐・いわしすり身	牛乳 のり	精白米・麦 でん粉・酢 三色ゼリー	食用油 マヨネーズ ごま	ほうれん草 きゅうり シラス	キャベツ きゅうり シラス	802Kcal 31.7g
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さわらの西京焼き・かきたまみそ汁 肉じゃが・果物・ココア牛乳の素	さわら・みそ 豆腐・鶏卵 豚肉	牛乳	精白米・しらたき 加工牛乳の素 じゃが芋・麦		にんじん ほうれん草	玉葱・果物 ほんしめじ グリーンピース	746Kcal 32.0g
7 (月)	いりご菜飯(ご飯(麦))・牛乳 いかとエビのチリソース ワンタンスープ・つぼ漬ナ・果物	むきえび いか 豚肉・なると巻き	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	精白米・麦 でん粉 わんたんの皮	食用油 ごま油 ごま	チンゲンサイ	玉葱 根菜類・はくさい 果物・大根	730Kcal 32.9g
8 (水)	肉丼(ご飯(麦))・牛乳 ぶどう豆 みそ汁・果物	牛肉・みそ 豚肉 大豆	牛乳 わかめ 昆布	精白米・麦 じゃが芋 しらたき	食用油	ほうれん草 葉ねぎ	玉葱・しめじ 根菜類・果物	789Kcal 31.2g
9 (水)	黒糖入りパン・牛乳 メキシカンポークナテ ナタデココのフルーツヨーグルト和え	豚肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	パン・じゃが芋 黒糖・小麦粉	食用油 バター	にんじん	玉葱・グリンピース ほんしめじ・ナタデココ みかん・バナナ・りんご・もも	841Kcal 28.0g
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃも竜田揚子・ひじきの炒め煮 みそ汁・お茶たまごひりかけ	大豆・鶏卵 さつまいも 生揚げ・みそ	牛乳・ひじき ししゃも わかめ	精白米・麦 でん粉	食用油 ごま	ほうれん草 にんじん インゲン	お茶 玉葱	703Kcal 28.6g
11 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳・佃煮しみ 揚げだし豆腐のあんかけ・みそ汁 コーンポテト・型抜きアイス	みそ 豆腐	牛乳・わかめ あおのり チーズ・しじみ	精白米・麦 じゃが芋・でん粉	食用油 バター	にんじん ほうれん草 インゲン	玉葱・えのきび 干し椎茸 林檎(缶)・たけのこ	771Kcal 25.2g
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳・エビフライ かつおおろし・蒸しキャベツ(缶) 切干大根の煮物・すまし汁・デザート	えび・豆腐・鶏卵 油揚げ・さつまいも あらははん	牛乳 チーズ かつお	精白米・麦 小麦粉・パン粉 デザート	食用油 ごま	ほうれん草 にんじん インゲン	キャベツ 切干大根・干し椎茸	854Kcal 35.9g
15 (水)	コーンピラフ(麦)・牛乳 オムレツ(缶)・大根サラダ クリームスープ・果物	鶏卵 ポークハム 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 じゃが芋 小麦粉	食用油 ごま バター	にんじん	大根・きゅうり 林檎(缶)・果物 玉葱・グリーンピース	747Kcal 27.6g
16 (水)	中華丼(ご飯(麦))・牛乳 (うすらの卵)・わかめスープ デザート	豚肉・かまぼこ うすらの卵 ベーコン	牛乳・わかめ 脱脂粉乳 むきえび・いか	精白米・麦 でん粉	食用油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	玉葱・たけのこ もやし 干し椎茸・キャベツ	751Kcal 31.0g
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳 手作りコロッケ(缶)・きんぴら みそ汁	豚肉・豆腐 鶏卵・油揚げ みそ	牛乳 脱脂粉乳	精白米・小麦粉 小麦粉・パン粉・麦 じゃが芋・つきこ	食用油 ごま バター	ほうれん草 にんじん インゲン	キャベツ 玉葱 ごぼう	831Kcal 28.1g

【お知らせ】

南中学校・・・11日(金)、15日(火)は、3年生の給食がありません。11日(金)は、7組はありません。
3日(木)、4日(金)、16日(水)、17日(木)は給食がありません。
中郷中学校・・・3日(木)、4日(金)、11日(金)、15日(火)は、3年生の給食がありません。
中郷西中学校・・・3日(木)、4日(金)、11日(金)、15日(火)は、3年生の給食がありません。
17日(木)は給食がありません。

