



平成23年度

# 4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	赤血	肉や	仲	間	緑の	仲	間	黄の	仲	間	エネルギー(kcal) たんばく質(g)
				になる		体の調子を整える	を		熱や力のもとになる			
14 (木)	ご飯・牛乳			☆牛乳					☆精白米・麦			783kcal 33.3g
	マーボ丼	豚肉・鶏肉				にんじん	玉葱・干し椎茸		でん粉	食物油		
	ワンタンスープ	みそ・豆腐				インゲンサイ	玉葱・キャベツ		わたんたんの皮	ごま油		
	アーモンドフィッシュ 果物	豚肉・なると巻き	わかめ					果物		アーモンド		
15 (金)	ご飯・牛乳			☆牛乳					☆精白米・麦			696Kcal 26.4g
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				にんじん	干し椎茸			食物油		
	うの花炒り煮	おから・油揚げ				菜の花	キャベツ		じゃが芋			
	みそ汁 果物	みそ				☆ほうれん草	果物					
18 (月)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳			☆牛乳					☆精白米・麦			751Kcal 23.9g
	みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ			菜の花						
	りんごヨーグルト		ヨーグルト				りんご					
	ベレギーワッフル	鶏卵							小麦粉	バター		
19 (火)	【入学進級お祝い献立】 牛乳・赤飯・ごま塩			☆牛乳					もち米	ごま		784Kcal 28.1g
	いかフライ	鶏卵	いか						パン粉・小麦粉	食物油		
	里芋コロッケ	鶏肉				にんじん	玉葱		里芋・パン粉・小麦粉	食物油		
	蒸しキャベツ(ソース)					にんじん	キャベツ			ごま		
	すまし汁	豆腐・はんぺん				☆ほうれん草						
	ミニトマト					☆トマト						
	いちごミルクデザート			練乳		いちご						
20 (水)	ソフトめん・牛乳			☆牛乳					ソフトめん			883Kcal 35.9g
	ミートソース	☆豚肉・鶏肉		脱脂粉乳		にんじん・パセリ	玉葱・セロリ			バター・食物油		
	スクランブルエッグ	鶏卵・ベーコン				☆トマトソース	玉葱・グリーンピース		じゃが芋	食物油		
	果物						果物					
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳			☆牛乳					☆精白米・麦			699Kcal 31.1g
	さけのカルーチーフ焼き	さけ	チーズ							食物油		
	切干し大根の煮物	さつまいも				インゲン	切干大根・干し椎茸					
	けんちん汁	豆腐・鶏肉				にんじん	ごぼう・大根		じゃが芋	こんにゃく・でん粉		
	ムース抹茶 わかめしらすのりかけ	しらす	脱脂粉乳	わかめ			抹茶			バター		
22 (金)	ご飯 牛乳			☆牛乳					☆精白米・麦			799Kcal 29.0g
	信田煮	信田煮										
	じゃが芋のほろ煮	豚肉				にんじん・かつ	玉葱・しめじ		じゃが芋・でん粉	食物油		
	みそ汁	豆腐・みそ				菜の花	キャベツ					
	納豆 果物							果物				
25 (月)	抹茶粉入りパン・牛乳			☆牛乳					パン			913Kcal 31.3g
	じゃが芋とじゃがのトマト煮	ポークウィンナー	ベーコン			☆トマトソース	玉葱・グリーンピース		じゃが芋	バター		
	ビーンズサラダ	大豆	チーズ			にんじん	キャベツ・きゅうり		小麦粉	マヨネーズ		
	夏みかんゼリー						ホールコーン(缶)					
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳			☆牛乳					☆精白米・麦			842Kcal 28.9g
	カレーライス	☆豚肉	脱脂粉乳・チーズ			にんじん	玉葱・グリーンピース		じゃが芋・カレー	食物油		
	福神漬						福神漬					
	ツナサラダ	まぐろ油漬				☆ごま豆腐	キャベツ・きゅうり			ごま		
27 (水)	ご飯 牛乳			☆牛乳					☆精白米・麦			689Kcal 31.3g
	焼きしゃも	しゃも										
	五目豆	大豆・鶏肉・油揚げ・竹輪	昆布			にんじん	ごぼう・グリーンピース		こんにゃく			
	かきみそ汁	鶏卵・みそ				☆ほうれん草	玉葱・しめじ					
	つぼ漬						つぼ漬					
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳			☆牛乳					☆精白米・麦			724Kcal 30.3g
	親子丼	鶏肉・なると巻き				にんじん	たけのこ・干し椎茸					
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ			菜の花	玉葱・グリーンピース					
ブルーベリーゼリー			寒天					ブルーベリー				

【お知らせ】

☆中郷中学校・・・20日(水)、21日(木)、22日(金)、25日(月)、26日(火)は、給食がありません。