

平成23年度

# 5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	赤血の肉になる	仲間の緑の調子を整える	仲間の黄熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	鯖の煮付け	さば			
	胡麻和え			☆ほうれん草	キャベツ
	みそ汁	みそ・焼き麩	わかめ	葉ねぎ	玉葱・えのきび
	のり佃煮		のり佃煮		
果物				果物	
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	あじのフライ	あじ・鶏卵			パン粉・小麦粉
	蒸しキャベツ				キャベツ
	マカロニサラダ	ポークハム			キャベツ きゅうり・キャベツ ホールコーン(缶)
	みそ汁	みそ		☆ほうれん草	ほんしめじ
ゆかりぶりかけ				ゆかり	
栞もち	あずき				じゃが芋
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	手作りハンバーグ(豚・牛)	豆腐・☆豚肉・鶏肉 鶏卵・おから	脱脂粉乳 ひじき		玉葱・☆しめじ
	おひたし			☆ほうれん草	キャベツ・ホウレン(缶)
	みそ汁	みそ・油揚げ		葉ねぎ	キャベツ
	ミニトマト			☆ミニトマト	
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	まぐろの西京焼き	まぐろ・みそ			
	ゼンマイの炒め煮	さつま揚げ		にんじん インゲン	ゼンマイ・☆干し椎茸
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆ほうれん草 にんじん	たにん・ごぼう
	ごまプリン		☆牛乳		☆精白米・麦 パン粉・でん粉
11 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・☆豚肉	☆牛乳	にんじん	玉葱
	金時豆	金時豆	ちりめんじゃこ		
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ		☆ほうれん草	
	果物				果物
12 (木)	ピピンパ(ご飯・麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	肉炒め	☆豚肉			
	炒り卵	鶏卵			ゼンマイ
	胡麻和え	みそ		☆ほうれん草	キャベツ
	ワンタンスープ	☆豚肉・なると巻き	わかめ	チンゲンサイ	キャベツ・玉葱
果物				果物	
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	かつおの磯風味	かつお	あおのり		でん粉
	切り昆布のヒラ煮	竹輪	昆布	にんじん	☆干し椎茸
	みそ汁	みそ	わかめ	☆ほうれん草	玉葱
	果物				じゃが芋
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	ハンバーグ	☆豚肉	チーズ・脱脂粉乳 生クリーム	☆マトونس 缶・にんじん	玉葱・グリーンピース
	ツナサラダ	まぐろ油揚げ		☆ほうれん草	キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)
	福神漬				福神漬
	果物				果物
17 (水)	グリーンピースご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	揚がえし豆腐のあんかけ	豆腐		インゲン にんじん	たかのこ・玉葱 えのきび・☆干し椎茸
	粉まき芋		あおのり		
	みそ汁	みそ・油揚げ		☆ほうれん草	たにん
	ソフトクリーム ヨーグルト アーモンドフィッシュ		ヨーグルト かたくちいわし		
18 (水)	中華麺・牛乳		☆牛乳		中華麺
	みそラーメン	みそ・☆豚肉・焼き 豚		葉ねぎ にんじん	玉葱・もやし・しなちく 根ねぎ・ホールコーン
	ぎょうざ	ぎょうざ			
	辛し和え			☆ほうれん草	キャベツ
	果物				果物

日	献立名	赤の肉になる	仲間の体	緑の調子を整える	黄の熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳 しゃもフライ ひじきの炒め煮	しゃも 大豆・さつま揚げ	☆牛乳 ひじき	にんじん インゲン	☆精白米・麦 パセリ粉・小麦粉 食物油 ごま・食物油	774Kcal 279g	
	みそ汁 わかめぼたば	生揚げ・みそ	わかめ	☆ほうれん草	じゃが芋		
	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のソテー	鶏肉	☆牛乳 生クリーム	パセリ 玉葱・ほんしめじ	☆精白米・麦 小麦粉 バター 食物油		732Kcal 273g
	切干大根の煮物 すまし汁 果物	さつま揚げ・油揚げ 豆腐・青海苔ボール		インゲン にんじん ☆ほうれん草 果物			
【ふるさと給食の日】							
ご飯(麦)・牛乳 桜海老入りかき揚げ	ポークハム・鶏卵	☆牛乳 ☆桜海老	葉ねぎ にんじん にんじん インゲン ☆ほうれん草 ☆ミニトマト	玉葱 ごぼう つきこんにゃく ごま・食物油	738Kcal 294g		
23 (月)	きんぴら みそ汁 ミニトマト 小女子佃煮	豆腐・みそ	わかめ 小女子佃煮			754Kcal 303g	
	コーンピラフ(麦)・牛乳 いかのスペイン煮 スモールポテト クラムチャウダー	鶏肉 いか あさり	☆牛乳 脱脂粉乳 ☆牛乳 脱脂粉乳	赤ピーマン ☆マツタケ にんじん パセリ	玉葱・ホールコーン グリーンピース 玉葱 玉葱 じゃが芋・小麦粉 バター・食物油		
	ロールパン・牛乳 セルロドッグ(ソース) ポテトサラダ ミネストローネスープ 果物	フランクフルト ポークハム 白ウズ豆・鶏肉 ベーコン	☆牛乳 ☆牛乳		玉葱・ホールコーン グリーンピース 果物 梅菜 きゅうり・キャバツ なめこ		☆精白米・麦 パン じゃが芋 じゃが芋 マカロニ ごま マヨネーズ 食物油
	梅菜めし(麦)・牛乳 竹輪の磯辺揚げ 野菜の酢みそ和え みそ汁 加口魚	竹輪・鶏卵 いか・みそ 豆腐・みそ	☆牛乳 あおのり	小松菜 にんじん 葉ねぎ	☆精白米・麦 小麦粉 つきこんにゃく ごま		729Kcal 315g
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼 わかめスープ やわらか杏仁豆腐	うずらの卵・いか かまぼこ・むきえび ☆豚肉 ベーコン	☆牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ニラ	キャバツ・たけのこ 玉葱・もやし ☆干し椎茸 玉葱	☆精白米・麦 でん粉 食物油 ごま油 ごま	752Kcal 308g
	ご飯(麦)・牛乳 いわしのソースかけ 肉じゃが 野菜スープ	いわし ☆豚肉 鶏肉	☆牛乳	にんじん ☆ほうれん草 にんじん	玉葱・グリーンピース キャバツ・玉葱	☆精白米・麦 でん粉・小麦粉 パン粉 食物油・ごま じゃが芋 しらたき	762Kcal 288g
	ご飯(麦)・牛乳 家畜豆腐 中華コンスープ 夏かかんせりー 昆布の佃煮	焼き豆腐・☆豚肉 鶏卵・豆腐	☆牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん 昆布佃煮	たけのこ・根菜ねぎ ☆干し椎茸 クリームコーン(缶) ホールコーン 甘夏かかん(缶)	☆精白米・麦 でん粉 食物油・ごま油 でん粉 ゼリーの素	848Kcal 314g
	27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)		

【お知らせ】

	9月	10火	11水	12木	13金	19木	20金	23月	24火	25水	26木	27金	30月	31火
南中	無	無	無	無	無			無	無	3年 7組無				1年 7組無
中郷中						2無	2無			3無	1.3無	1.3無		
中西中											3無	無	無	