



平成23年度

6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	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
1 (水)	ご飯(麦)・牛乳 二色丼	鶏卵・醤油漬 鮭水煮・油揚げ	☆牛乳 ちりめんじゃこ	人参 玉葱・筍・クインピーズ ☆干し椎茸	☆精白米・麦 ごま・食用油	909Kcal 34.6g		
	ポテトスープ 抹茶煮しめ	ベーコン あずき	葉葱・人参 ☆牛乳	玉葱 ☆抹茶	じゃが芋 おゆきミックス バター			
	ドライカレー	大豆・☆つすぢの卵 鶏肉・☆豚肉	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参 ピーマン ☆小松菜	玉葱・ほんしめじ 干しぶどう キャベツ・きゅうり おゆき(缶) 福神漬		☆精白米・麦 食用油	
2 (木)	フレンチサラダ 福神漬 ホワイトゼリー			寒天・カルピス ☆みかん・バナナ(缶)		891Kcal 34.5g		
	ご飯(麦)・牛乳 酢豚	☆豚肉	☆牛乳	ピーマン・人参 ☆トマトソース チノゲンサイ	玉葱・筍・パイン缶 ☆干し椎茸 キャベツ・玉葱		☆精白米・麦 じゃが芋・でん粉 食用油	
	ワンタンスープ キムチ和え	☆豚肉・なると巻き	生わかめ		白菜・きゅうり キャベツ		ワンタンの皮 ごま油 ごま油・ごま	
3 (金)	小女子佃煮 冷菜かかん		小女子		☆冷菜かかん	803Kcal 33.0g		
	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のハワイアン煮 粉ききり 大豆とごまの春雨揚げ 野菜スープ	鶏肉 大豆・ ベーコン	☆牛乳 煮干・あおのり	☆小松菜・人参 もやし・玉葱	☆精白米・麦 パイン缶 じゃが芋 でん粉 食用油		823Kcal 32.9g	
	ご飯(麦)・牛乳 鯖の煮付け なめ煮 みそ汁 果物	鯖 生揚げ・鶏肉	☆牛乳	人参・いんげん ☆小松菜	筍 玉葱・えのき揚げ 果物			☆精白米・麦 じゃが芋・コンニャク
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳 マーボトーフ丼 じゃが芋の中巻サラダ ミルクプリン	豆腐・☆豚肉・鶏肉 みそ	☆牛乳 脱脂粉乳	葉葱・人参 人参	玉葱・筍 ☆干し椎茸 きゅうり・おゆき(缶)	☆精白米・麦 でん粉 じゃが芋 プリン(素) ごま油		823Kcal 32.9g
	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き エリンギステーキ みそ汁 のりの佃煮 果物	さけ	☆牛乳	☆小松菜 葉葱	エリンギ・キャベツ 玉葱 果物	☆精白米・麦 パイン粉 マヨネーズ バター		
	ご飯(麦)・牛乳 鯖と大豆のカツ和え おひたし すまし汁 わかめしらすのりかけ ミニトマト	きりたんぽ・大豆 焼き鮭	☆牛乳	☆小松菜 ☆小松菜・人参 ☆トマト	キャベツ・おゆき(缶) えのき揚げ	☆精白米・麦 でん粉 おゆき・食用油		
7 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳 焼きいか 五目きんぴら みそ汁 果物	いか さつまいも 生揚げ・みそ	☆牛乳	人参 ☆小松菜	ごま・クインピーズ 果物	☆精白米・麦 つきこん じゃが芋 ごま・食用油	734Kcal 31.7g	
	ご飯(麦)・牛乳 カラフル麻婆(ソース) 野菜のピーナッツ和え マカロニスープ 昆布佃煮	鶏卵・ポーク・ ベーコン 白いんげん豆・バナナ 昆布	☆牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参 ☆小松菜 人参・パセリ	玉葱・ホールコーン クインピーズ キャベツ 玉葱・セロリ	☆精白米・麦 マヨネーズ バター・ごま 落花生 マカロニ		
	うどん・牛乳 カレー汁 白飯豆コロッケ ゆかり和え ミニトマト	かまぼこ・☆豚肉 白飯豆	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参・葉葱 ☆トマトソース ゆかり ☆トマト	玉葱・☆干し椎茸 キャベツ・きゅうり 大根	うどん カレー粉 じゃが芋・小麦粉・バナナ粉 食用油 ごま		768Kcal 34.9g
10 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳 焼きいか 五目きんぴら みそ汁 果物	いか さつまいも 生揚げ・みそ	☆牛乳	人参 ☆小松菜	ごま・クインピーズ 果物	☆精白米・麦 つきこん じゃが芋 ごま・食用油	667Kcal 29.8g	
	ご飯(麦)・牛乳 カラフル麻婆(ソース) 野菜のピーナッツ和え マカロニスープ 昆布佃煮	鶏卵・ポーク・ ベーコン 白いんげん豆・バナナ 昆布	☆牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参 ☆小松菜 人参・パセリ	玉葱・ホールコーン クインピーズ キャベツ 玉葱・セロリ	☆精白米・麦 マヨネーズ バター・ごま 落花生 マカロニ		
	うどん・牛乳 カレー汁 白飯豆コロッケ ゆかり和え ミニトマト	かまぼこ・☆豚肉 白飯豆	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参・葉葱 ☆トマトソース ゆかり ☆トマト	玉葱・☆干し椎茸 キャベツ・きゅうり 大根	うどん カレー粉 じゃが芋・小麦粉・バナナ粉 食用油 ごま		
13 (月)	うどん・牛乳 カレー汁 白飯豆コロッケ ゆかり和え ミニトマト	かまぼこ・☆豚肉 白飯豆	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参・葉葱 ☆トマトソース ゆかり ☆トマト	玉葱・☆干し椎茸 キャベツ・きゅうり 大根	うどん カレー粉 じゃが芋・小麦粉・バナナ粉 食用油 ごま	830Kcal 34.3g	
	うどん・牛乳 カレー汁 白飯豆コロッケ ゆかり和え ミニトマト	かまぼこ・☆豚肉 白飯豆	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参・葉葱 ☆トマトソース ゆかり ☆トマト	玉葱・☆干し椎茸 キャベツ・きゅうり 大根	うどん カレー粉 じゃが芋・小麦粉・バナナ粉 食用油 ごま		
	うどん・牛乳 カレー汁 白飯豆コロッケ ゆかり和え ミニトマト	かまぼこ・☆豚肉 白飯豆	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参・葉葱 ☆トマトソース ゆかり ☆トマト	玉葱・☆干し椎茸 キャベツ・きゅうり 大根	うどん カレー粉 じゃが芋・小麦粉・バナナ粉 食用油 ごま		
14 (水)	うどん・牛乳 カレー汁 白飯豆コロッケ ゆかり和え ミニトマト	かまぼこ・☆豚肉 白飯豆	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参・葉葱 ☆トマトソース ゆかり ☆トマト	玉葱・☆干し椎茸 キャベツ・きゅうり 大根	うどん カレー粉 じゃが芋・小麦粉・バナナ粉 食用油 ごま	899Kcal 33.5g	
	うどん・牛乳 カレー汁 白飯豆コロッケ ゆかり和え ミニトマト	かまぼこ・☆豚肉 白飯豆	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参・葉葱 ☆トマトソース ゆかり ☆トマト	玉葱・☆干し椎茸 キャベツ・きゅうり 大根	うどん カレー粉 じゃが芋・小麦粉・バナナ粉 食用油 ごま		
	うどん・牛乳 カレー汁 白飯豆コロッケ ゆかり和え ミニトマト	かまぼこ・☆豚肉 白飯豆	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参・葉葱 ☆トマトソース ゆかり ☆トマト	玉葱・☆干し椎茸 キャベツ・きゅうり 大根	うどん カレー粉 じゃが芋・小麦粉・バナナ粉 食用油 ごま		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)						
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	792Kcal 328g						
	チンジャオロース	☆豚肉	ピーマン	じゃが芋							
	中華コンソープ	鶏卵・豆腐	葉葱・人参	外山(田)・赤山 ☆干し椎茸		食物油・ごま油					
	果物			でん粉							
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		アーモンド						
17 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ	☆精白米・麦	813Kcal 334g						
	青えんどう入りじゃこ天	鶏卵	ちりめんじゃこ	小麦粉		食物油・ごま					
	生揚げ五目煮	豆腐・☆豚肉・みそ	人参・いんげん	グリーンピース		でん粉	食物油				
	みそ汁	みそ・油揚げ	葉葱	☆干し椎茸		なす					
	鶏卵		発酵乳								
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	683Kcal 251g						
	あじの干物	あじ									
	切干し大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ		ざいしんげん		切干し大根・☆干し椎茸	食物油				
	みそ汁	みそ	人参	☆小松菜		玉葱	じゃが芋				
	煮物			☆キャベツ							
	フルーツゼリー			パン・☆あかんづ	ゼリーの素						
21 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	784Kcal 286g						
	ししやもの産産漬		ししやも	根菜類		でん粉	食物油				
	五目豆	大豆・鶏肉・焼き竹輪	昆布	人参		ごぼう・グリーンピース	コンヤク				
	みそ汁	みそ・油揚げ		葉葱		キャベツ					
	あかんづ		寒天	☆あかんづ							
22 (水)	黒糖入り食パン・牛乳		☆牛乳	パン・黒糖	797Kcal 301g						
	ポークビーンズ	☆豚肉・大豆	生クリーム	じゃが芋・小麦粉		バター・食物油					
	ヘルシーサラダ	白いんげん豆		人参		☆トマトス	人参	玉葱・グリーンピース	キャベツ・きゅうり	コンヤク	ゴマドレッシング
	ヨーグルト和え		ヨーグルト			人参	キャベツ・きゅうり	(パン・もも・りんご	☆あかんづ	缶	
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	731Kcal 263g						
	三島コロッケ	豚肉		☆じゃが芋		食物油					
	煮しキャベツ(ソース)			人参		キャベツ	ごま				
	ミニトマト			☆トマト							
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	人参		ごま・ごま油					
	豚汁	豆腐・☆豚肉・みそ		ざいしんげん							
	加工小魚		かたくちいわし	人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋・コンヤク					
24 (金)	いりこ菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	748Kcal 296g						
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・☆豚肉	ちりめんじゃこ	ごま							
	ごま和え		チーズ・ひじき	人参・パセリ		玉葱・	じゃが芋	食物油			
	かきみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜		キャベツ	ごま				
	冷凍かかん			葉葱	☆冷凍かかん						
27 (日)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	719Kcal 310g						
	鮭の塩焼き	鮭									
	じゃが芋のほろ煮	☆豚肉		人参		玉葱・☆しめじ	じゃが芋	食物油			
	みそ汁	みそ・油揚げ		ざいしんげん			でん粉				
	梅干し			☆小松菜	大根						
	果物		かたくちいわし		梅干し						
					果物						
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	718Kcal 291g						
	オムレツ	鶏卵・豚肉・牛肉									
	豆腐のカレー煮	豆腐・☆豚肉		人参		玉葱	カレールー	食物油			
	ミニトマト			人参		玉葱・グリーンピース					
	肉団子のスープ	レバー入り肉団子		☆トマト	玉葱・大根・☆しめじ	春雨					
				葉葱・人参							
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	773Kcal 276g						
	キムチ丼	☆豚肉		☆小松菜・人参		玉葱・白菜・根菜類	ごま油				
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	ピーマン		玉葱・筍	ごま				
	マンゴープリン		☆牛乳・寒天			玉葱	マンゴー				
	型抜きチーズ		チーズ	葉葱							
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	679Kcal 254g						
	かん市の煮付け	かん市									
	筑前煮	竹輪・鶏肉	昆布	人参・いんげん		筍・ごぼう・いんげん	コンヤク	食物油			
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆小松菜							
	あさりの佃煮		あさり								
	冷凍かかん			☆冷凍かかん							

【お知らせ】

☆ 県内産のものです

20日(月)～24日(金)はふるさと給食週間です。

中郷中学校・中郷西中学校・・今月の給食は、22回です。