

平成23年度

# 9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	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 (木)	ご飯(麦)・牛乳 夏野菜カレー	☆豚肉 うすらの卵	☆牛乳 脱脂粉乳 チーズ	☆南瓜・人参 トマト	玉葱・☆ナス グリーンピース	☆精白米・麦 じゃが芋 カールウ	844Kcal 310g	
	フレンチサラダ			☆小松菜	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	食物油		
	福徳揚げ				福徳揚げ			
	加口小魚		かたくちいわし			ごま		
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏の照り焼き サラダ かき揚げ汁 あさりの佃煮 果物	鶏肉 豆腐・鶏卵・みそ あさり	☆牛乳	ひじき ☆小松菜・人参 ☆菜菔	キャベツ えのき豆 果物	☆精白米・麦 ごま・ドレッシング	719Kcal 292g	
	さくらご飯(麦)・牛乳 ポテトの照り焼き	鶏卵・☆豚肉	☆牛乳 ☆牛乳 ちりめんじゃこ	人参	玉葱	☆精白米・麦 じゃが芋 ごま・食物油	776Kcal 323g	
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ	ごま		
	ピーンスープ	帆立貝・☆豚肉 白いんげん豆 金時豆・大福豆		人参	キャベツ・玉葱 グリーンピース えのき豆 ☆冷凍ミカン			
	冷凍ミカン							
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳 麻婆なす	☆豚肉・鶏肉 みそ	☆牛乳	人参・☆菜菔	☆なす・玉葱・筍 ☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉 食物油	758Kcal 255g	
	ワンタンスープ 果物	☆豚肉・なると巻き	☆わかめ	チンゲンサイ	キャベツ・玉葱 果物	ごま油		
	ご飯(麦)・牛乳 鶏の照り焼き 肉じゃが みそ汁 納豆 果物	鶏肉 ☆豚肉 油揚げ・みそ 納豆	☆牛乳	人参・いんげん ☆菜菔	玉葱・☆しめじ キャベツ	☆精白米・麦 じゃが芋・しらたき		736Kcal 300g
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳 焼き肉 わかめスープ コーヒーゼリー	☆豚肉 ベーコン	☆牛乳 ☆わかめ ミルク	ピーマン・人参 ☆菜菔	玉葱・キャリ・もも缶 玉葱・筍	☆精白米・麦 食物油・ごま ごま	772Kcal 320g	
	ご飯(麦)・牛乳 ツナコロッケ	ツナ	☆牛乳 ミルク		玉葱	☆精白米・麦 じゃが芋・パセリ粉 小麦粉		811Kcal 304g
	蒸しキャベツ(ドレッシングつき) 切り昆布の七草煮			人参 人参	キャベツ ☆干し椎茸	食物油 マヨネーズ ごまドレッシング ごま油・ごま		
ミネストローネスープ	白いんげん豆 鶏肉・ベーコン		トト田・人参	玉葱・グリーンピース セロリ	じゃが芋・マカロニ			
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳 木の葉しんじょ お月見団子	さくらえび・白身魚	☆牛乳			☆精白米・麦 でん粉 食物油	683Kcal 292g	
	豆腐のチリソース	豆腐・むきエビ ☆豚肉		☆小松菜 人参・☆菜菔 ☆トマト	キャベツ・ネギ・トト田 筍・☆干し椎茸	でん粉 食物油		
	お月見団子	きな粉				白玉粉		
	ご飯(麦)・牛乳 しゃもフライ 生揚げの五目煮		☆牛乳 ししゃも			☆精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉		814Kcal 295g
みそ汁 果物	みそ		☆南瓜・☆菜菔	玉葱 果物				
中華めん・牛乳 五目ラーメン	☆豚肉・焼き豚 なると巻き	☆牛乳	チンゲンサイ 人参・☆菜菔 にら・菜菔	キャベツ・しらたき もやし・☆干し椎茸・ キャベツ	中華めん でん粉 ごま油・かき油	728Kcal 310g		
蒸しぎょうざ	豚肉		☆小松菜	キャベツ	でん粉・小麦粉 ごま油			
からし和え								
冷製かかん				☆冷製かかん				

日	献立名	赤血	肉	仲間の になる	緑の 体の調子	仲間の を整える	黄熱 や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
15 (木)	梅菜めし(麦)・牛乳		☆牛乳	大根菜	梅	☆精白米・麦		707Kcal 328g
	ぎげのカルチーズ焼き	ぎげ	チーズ	☆小松菜	エリンギ・キャベツ	バター		
	エリンギステーキ							
	ぶどう豆	大豆	昆布					
	みそ汁 果物	みそ	わかめ	☆菜菔	玉葱 果物	じゃが芋		
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		776Kcal 285g
	中華丼・うすらの卵	いか・むさび かまぼこ・☆豚肉 ☆うすらの卵		人参 チンゲンサイ	キャベツ・玉葱・筍 もやし・☆干し椎茸	でん粉 食物油・ごま油		
	じゃが芋の中華サラダ ホワイトセー		カルピス・寒天	人参	きゅうり・ネギ・ゆず みかん・パイン(缶)	じゃが芋 ごま油		
20 (土)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788Kcal 275g
	かんの煮付け	かんとどき		☆南瓜	ほんしめじ・グリンピース	食物油		
	南瓜のたまご煮	☆豚肉・鶏肉		☆菜菔・人参	大根・ごぼう	じゃが芋 こんにゃく		
	豚汁	豆腐・☆豚肉・みそ				プリン		
	ミルクプリン		☆牛乳 脱脂粉乳					
21 (日)	揚げパン・牛乳		☆牛乳			パン 食物油		899Kcal 269g
	じゃが芋とウィンナーの和煮	ポークカレー・ベーコン		人参・トマト ☆トマト	玉葱・グリンピース	じゃが芋・小麦粉 バター		
	カレー・ヨーグルト和え		ヨーグルト・寒天		もも・バナナ・りんご みかん・ぶどうジュース			
22 (月)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		738Kcal 331g
	にじますの南蛮揚げ	☆にじます			玉葱・根菜ざき	でん粉・小麦粉 食物油		
	五目豆	大豆・油揚げ・鶏肉 竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリンピース	こんにゃく		
	すまし汁	豆腐・なると巻き		☆菜菔	えのきだけ			
	わかめしらすのわかかけ		わかめ・しらす		梅	ごま		
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		845Kcal 363g
	魚と大豆のナッツ和え	さけら・大豆				でん粉 ゆず・油・食物油		
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ	ごま		
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆菜菔	冬瓜・玉葱			
	冷凍かかん つばき汁				☆冷凍かかん 大根			
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		776Kcal 303g
	チンジャオロース	☆豚肉		ピーマン	筍	じゃが芋 食物油・ごま油		
	中華コンスープ	鶏卵・豆腐		☆菜菔・人参	外・中・内(缶)・ネギ ☆干し椎茸	でん粉		
	果物 昆布の佃煮		昆布		果物			
28 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		785Kcal 308g
	オムレツ	鶏卵・豚肉		人参	玉葱	じゃが芋 でん粉	食物油	
	豚肉と金時豆の煮込み	☆豚肉・金時豆		トマト・パプリカ	玉葱・☆しめじ	バター		
	グラムチャウダー	あさり	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パプリカ	玉葱	じゃが芋 小麦粉	バター・食物油	
	果物				果物			
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		718Kcal 27.1g
	さんまの塩焼き	さんま			大根			
	ひじきの炊き煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	グリンピース	ごま		
	みそ汁	みそ	☆わかめ	☆小松菜		じゃが芋		
	果物				果物			
30 (金)	コーンピラフ(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳・ミルク	赤ピーマン	トウモロコシ・玉葱・グリンピース	☆精白米・麦		763Kcal 30.4g
	ラザニア	☆豚肉	チーズ・生クリーム		玉葱・ほんしめじ	わたんぼの皮 食物油		
	こぼき芋 卵スープ	鶏卵・かに棒肉	あおのり	☆菜菔・人参		じゃが芋 でん粉		

【お知らせ】

☆は県内産のものです。

中郷中学校・・26日(月)、27日(火)はありません。中郷西中学校・30日(金)はありません。

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夜は少し涼しくなり、虫の鳴き声に秋の訪れを感じるようになりました。秋は過ごしやすい気候のため、昔からさまざまな行事が行われ、「スポーツの秋」や「芸術の秋」などといわれます。また、たくさんの作物が収穫の時期を迎え、海では脂ののった魚がたくさん獲れる季節ということもあり、「食欲の秋」とも言われます。この季節ならではのおいしい味覚を楽しみましょう。