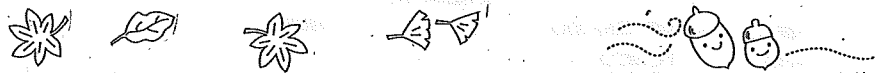


平成23年度

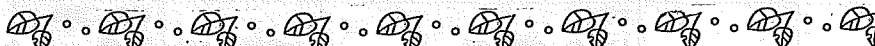
# 10月中学校給食予定献立表



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)		
3 (月)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 三島日産コロッケ(手作り)	☆豚肉・大豆・鶏卵	☆牛乳 脱脂粉乳	玉葱	☆精白米・麦 ☆さつまいも・小麦粉 食物油・バター パン粉	846kcal 329g	
	蒸しキャベツ(ソース)			キャベツ	ごま		
	きんぴら		人参・いんげん	ごぼう	こんにゃく		ごま・食物油
	肉団子のスープ	鶏肉・鶏卵	☆菜菔・人参	玉葱・☆大根・干し椎茸	パン粉・でん粉		
	小女子佃煮		小女子佃煮				
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳 青えんどう入りじゃこ天	鶏卵	☆牛乳 ちりめんじゃこ		☆精白米・麦 小麦粉 食物油・ごま	859kcal 287g	
	さつまいもきんぴら	鶏卵		グリーン・ホウレンソウ(缶) 玉葱	小麦粉 食物油		
	天婦ろのたれ			さつまいも	でん粉		ごま油
	切干大根の煮物	さつまいも・油揚げ	いんげん・人参	切干大根・干し椎茸			食物油
	みそ汁 果物	豆腐・みそ	☆小松菜	キャベツ 果物			
5 (水)	セルフドッグ・牛乳 フランクフルト キャベツのステーキ ピーンズグラタン	フランクフルト	☆牛乳		☆精白米・麦 小麦粉 食物油・バター	804kcal 369g	
	オムライス			0-パン	ごま バター		
	いんげん豆・金時豆 ☆鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	☆小松菜	キャベツ 玉葱・ホールコーン(缶) ほんしめじ	マカニ・小麦粉		食物油・バター
	ベーコン		パセリ	玉葱			
	果物						
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さけの西京焼き ごま和え みそじゃがバター けんちん汁 果物	さけ・みそ	☆牛乳	☆小松菜	☆精白米・麦 キャベツ じゃが芋 食物油・バター	709kcal 309g	
	みそ汁	みそ		キャベツ	ごま バター		
	けんちん汁	豆腐・☆鶏肉		☆小松菜・人参	☆大根・ごぼう		じゃが芋 こんにゃく でん粉
	果物			果物			
7 (金)	ピピンパ(ご飯(麦)・牛乳)	☆豚肉・鶏卵・みそ	☆牛乳		☆精白米・麦 ごま・食物油	837kcal 326g	
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	☆小松菜	ごま油 ごま		
	果物			にら	玉葱 果物		
11 (水)	親子丼(ご飯(麦)・牛乳)	鶏卵・☆鶏肉	☆牛乳		☆精白米・麦 ごま・食物油	831kcal 321g	
	かまぼこ			人参	ごま油 ごま		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜			じゃが芋
	栗入り熱しゃん	鶏卵	☆牛乳		玉葱・筍・☆干し椎茸 グリーンピース		小麦粉・小麦粉 食物油・ごま
	ブルーベリー				ブルーベリー		ホットケーキミックス バター・栗
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳 焼きしゃも 五目豆 スモールポテト かきたまみそ汁 果物	しゃも 大豆・油揚げ ☆鶏肉・竹輪	☆牛乳		☆精白米・麦 小麦粉・小麦粉 食物油・ごま	805kcal 333g	
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		人参	こんにゃく		
	果物			☆小松菜	じゃが芋		食物油
					果物		
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のまろ煮 おひたし 秋野菜のみそ汁 のり佃煮 果物	☆鶏肉 竹輪	☆牛乳		☆精白米・麦 でん粉・小麦粉 食物油・ごま	776kcal 279g	
	おひたし	竹輪	かつお削り節	☆小松菜	キャベツ		
	秋野菜のみそ汁	油揚げ・みそ		☆菜菔・人参	玉葱・☆しめじ		☆さつまいも
	のり佃煮		のり佃煮				
	果物				果物		
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さけの西京焼き じゃが芋のほろ煮 すまし汁 果物	さけ ☆鶏肉	☆牛乳		☆精白米・麦 小麦粉・小麦粉 食物油・ごま	792kcal 320g	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ 焼き鮭	かつお削り節	☆小松菜	じゃが芋・でん粉 食物油		
	果物						
					果物		
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳 さけのチャンチャン焼き おひたし みそ汁 のりぶりかけ	さけ・みそ	☆牛乳		☆精白米・麦 小麦粉・小麦粉 食物油・ごま	676kcal 289g	
	おひたし			ピーマン	ごま・食物油		
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱		
	のりぶりかけ		のり	☆菜菔	キャベツ・ホールコーン 玉葱		じゃが芋
					果物		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)		
18 (水)	ドライカレー(ご飯(麦)) 牛乳	大豆・☆うすらの卵 ☆鶏肉・☆豚肉	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ 人参・ピーマン ☆トマト	玉葱・ほんしめじ 干しぶどう ごぼう・きゅうり 果物	☆精白米・麦 食物油	877Kcal 330g	
	ごぼうサラダ 果物		人参		マヨネーズ・ごま		
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳 魚のカリコ和え	さば・大豆	かぼちゃ	れんこん・楓葉ねぎ ごぼう	☆精白米・麦 でん粉 ごま油	890Kcal 309g	
	ミニトマト 蒸しブロッコリー		☆ミニトマト	ブロッコリー	ごま ごま油		
	秋味チュー 果物	☆鶏肉	☆牛乳・チーズ 人参	玉葱・ほんしめじ グリーンピース 果物	☆さつまいも・小麦粉 バター		
	マーボトーフ丼(ご飯(麦)) 牛乳	豆腐・☆豚肉 ☆鶏肉・みそ	☆牛乳	人参・☆菜菔	玉葱・筍・☆干し椎茸		☆精白米・麦 でん粉 食物油
20 (木)	ハンバーグ 果物	鶏卵・ポークハム	人参	きゅうり・レタス 果物	春雨 ごま油・食物油	836Kcal 325g	
	ご飯(麦)・牛乳 魚のフライ	鶏卵・さば	☆牛乳		☆精白米・麦 小麦粉・パン粉 食物油・ごま ごま		
21 (金)	蒸しキャベツ(ソース) うのぼり煮 豚汁 昆布の佃煮	おから・油揚げ 豆腐・☆豚肉・みそ	人参・☆菜菔 ☆小松菜・人参	キャベツ ☆干し椎茸 ☆大根・ごぼう	里芋・こんにゃく	758Kcal 334g	
	さくらご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ソース) エリンギステーキ みそ汁 果物	鶏卵・ホウカチン ベーコン 豆腐・みそ	☆牛乳 チーズ ちりめんじゃこ わかめ	人参 ☆小松菜 ☆菜菔	玉葱・ホールコーン グリーンピース エリンギ・キャベツ 玉葱 果物		
24 (月)	カレーうどん(うどん)・牛乳 グリーンサラダ お好み豆 果物	かまぼこ・☆豚肉 白豆・きん粉	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ 昆布	☆菜菔・人参 ☆トマト ☆小松菜	玉葱・☆干し椎茸 きゅうり・キャベツ ホウカチン・干しぶどう でん粉 果物	☆精白米・麦 マヨネーズ バター・ごま バター	796Kcal 316g
	カレーうどん(うどん)・牛乳 グリーンサラダ お好み豆 果物	かまぼこ・☆豚肉 白豆・きん粉	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ 昆布	☆菜菔・人参 ☆トマト ☆小松菜	玉葱・☆干し椎茸 きゅうり・キャベツ ホウカチン・干しぶどう でん粉 果物	うどん カレールウ サラダ油	
26 (水)	カレーうどん(うどん)・牛乳 グリーンサラダ お好み豆 果物	かまぼこ・☆豚肉 白豆・きん粉	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ 昆布	☆菜菔・人参 ☆トマト ☆小松菜	玉葱・☆干し椎茸 きゅうり・キャベツ ホウカチン・干しぶどう でん粉 果物	うどん カレールウ サラダ油	872Kcal 315g
	ご飯(麦)・牛乳 さんまの蒲焼 野菜の酢みそ和え すまし汁 豆乳入りエアアリン	さんま いか・みそ 豆腐・かまぼこ 豆乳	☆牛乳 ちりめんじゃこ かつお削り節 脱脂粉乳	☆菜菔・人参 ☆トマト ☆菜菔	玉葱・☆干し椎茸 きゅうり・キャベツ	☆精白米・麦 でん粉・小麦粉 こんにゃく ごま油・ごま ごま	
	わかめ飯(麦)・牛乳 味噌おでん 煮卵 ツナの和え物 果物	さつまいも・がんと 竹輪・みそ 鶏卵 まぐろ油揚げ	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ 昆布	☆菜菔・人参 ☆トマト ☆小松菜	玉葱・☆干し椎茸 きゅうり・キャベツ ホールコーン(缶) 果物	☆精白米・麦 里芋 こんにゃく ごま	
	いりご菜かし(麦)・牛乳 竹輪の磯辺揚子 豚肉と大根の炒め煮 卵スープ 果物	竹輪・鶏卵 ☆豚肉 かじ棒・鶏卵	☆牛乳 ちりめんじゃこ あおのり わかめ	大根菜 人参 ☆大根 ☆菜菔・人参	玉葱 果物	☆精白米・麦 ごま 小麦粉 食物油 ごま油 ごま油 でん粉	
27 (木)	わかめ飯(麦)・牛乳 味噌おでん 煮卵 ツナの和え物 果物	さつまいも・がんと 竹輪・みそ 鶏卵 まぐろ油揚げ	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ 昆布	☆菜菔・人参 ☆トマト ☆小松菜	玉葱・☆干し椎茸 きゅうり・キャベツ	☆精白米・麦 里芋 こんにゃく ごま	854Kcal 321g
	いりご菜かし(麦)・牛乳 竹輪の磯辺揚子 豚肉と大根の炒め煮 卵スープ 果物	竹輪・鶏卵 ☆豚肉 かじ棒・鶏卵	☆牛乳 ちりめんじゃこ あおのり わかめ	大根菜 人参 ☆大根 ☆菜菔・人参	玉葱 果物	☆精白米・麦 ごま 小麦粉 食物油 ごま油 ごま油 でん粉	
28 (金)	わかめ飯(麦)・牛乳 味噌おでん 煮卵 ツナの和え物 果物	さつまいも・がんと 竹輪・みそ 鶏卵 まぐろ油揚げ	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ 昆布	☆菜菔・人参 ☆トマト ☆小松菜	玉葱・☆干し椎茸 きゅうり・キャベツ	☆精白米・麦 里芋 こんにゃく ごま	748Kcal 289g
	いりご菜かし(麦)・牛乳 竹輪の磯辺揚子 豚肉と大根の炒め煮 卵スープ 果物	竹輪・鶏卵 ☆豚肉 かじ棒・鶏卵	☆牛乳 ちりめんじゃこ あおのり わかめ	大根菜 人参 ☆大根 ☆菜菔・人参	玉葱 果物	☆精白米・麦 ごま 小麦粉 食物油 ごま油 ごま油 でん粉	
31 (月)	わかめ飯(麦)・牛乳 味噌おでん 煮卵 ツナの和え物 果物	さつまいも・がんと 竹輪・みそ 鶏卵 まぐろ油揚げ	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ 昆布	☆菜菔・人参 ☆トマト ☆小松菜	玉葱・☆干し椎茸 きゅうり・キャベツ	☆精白米・麦 里芋 こんにゃく ごま	749Kcal 302g
	いりご菜かし(麦)・牛乳 竹輪の磯辺揚子 豚肉と大根の炒め煮 卵スープ 果物	竹輪・鶏卵 ☆豚肉 かじ棒・鶏卵	☆牛乳 ちりめんじゃこ あおのり わかめ	大根菜 人参 ☆大根 ☆菜菔・人参	玉葱 果物	☆精白米・麦 ごま 小麦粉 食物油 ごま油 ごま油 でん粉	

【お知らせ】 

☆は地場産品です

☆南中学校・・・3日(月)、4日(火)、25日(火)は、給食がありません。  
 ☆中郷中学校・・・19日(水)、25日(火)は、給食がありません。  
 ☆中郷西中学校・・・3日(月)、4日(火)、7日(金)、25日(火)は、給食がありません。

