

平成23年度

# 11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	赤の仲間になる 血や肉になる	緑の仲間になる 体の調子を整える	黄の仲間になる 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
1 (火)	すきやき丼(ご飯(麦)・牛乳)	☆豚肉・豆腐	☆牛乳	☆小松菜 ☆白菜・玉葱 ☆根菜類 えのきだけ	☆精白米・麦 しらたき	900Kcal 310g		
	みそ汁	油揚げ・みそ		葉葱 大根				
	スイートポテト(手作り)	鶏卵	☆牛乳 ☆生クリーム		☆さつまいも		バター・こま	
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	755Kcal 342g		
	ぎょうざ	豚肉		葉葱・ニラ	キャベツ		小麦粉	
	いかとえびのチリソース	むきエビ・いか		☆トマト	玉葱・☆根菜類		でん粉	
7 (月)	ワンタンスープ	☆豚肉・なると巻き	わかめ	チンゲンサイ	☆白菜・玉葱	ワンタンの皮	866Kcal 335g	
	昆布の佃煮		昆布の佃煮		果物			
	鶏肉とさつまいも煮	☆鶏肉		人参・いんげん	筍	☆精白米・麦 ☆さつまいも・でん粉		かまかつ・食物油
8 (水)	切り昆布のピリ辛煮	焼き竹輪	刻み昆布	人参	干し椎茸	こま油・こま	864Kcal 34.1g	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜				
	納豆	☆納豆						
9 (水)	メロンパン・ロールパン・牛乳		☆牛乳		パン	バター	771Kcal 303g	
	ポークビーンズ	☆豚肉・大豆	☆生クリーム	人参・☆トマト	玉葱・グリーンピース	じゃが芋・小麦粉		バター・食物油
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	☆小松菜	キャベツ・きゅうり			食物油
10 (木)	牛乳かん		☆牛乳・寒天		バナナ・みかん缶		803Kcal 29.7g	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦			
	いわしのおろしかけ	いわし			☆大根	小麦粉・でん粉		
11 (金)	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン		710Kcal 265g	
	みそ汁	みそ	わかめ	葉葱		じゃが芋		
	大豆のすりかけ	大豆	ちりめんじゃこ	人参				こま・食物油
14 (月)	果物				果物		732Kcal 305g	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦			
	チキン・ポークハムバーグ	鶏肉・豚肉			本しめじ・玉葱	パン粉		
15 (水)	きのこのソース						865Kcal 315g	
	さつまいも大豆のサラダ	大豆・ポークハム		人参	きゅうり	☆さつまいも		マヨネーズ
	マカロースープ	鶏肉・ベーコン		人参・☆小松菜	玉葱・セロリ	マカロニ		
16 (水)	果物				果物		935Kcal 34.9g	
	佃煮しじみ		しじみ					
	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		
16 (水)	煮込みおでん	さつまいも	昆布		☆大根	☆里芋・こんにゃく	710Kcal 265g	
	煮卵	かんろ・竹輪						
	ゴマ和え	鶏卵		☆小松菜	キャベツ			こま
14 (月)	いちごミルクデザート		練乳		いちご		732Kcal 305g	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦			
	魚の中華和え	たら		☆トマト	筍・☆根菜類	でん粉		食物油・こま油
15 (水)	青菜とひじきの煮びたし	油揚げ	ひじき	☆小松菜	干し椎茸・キャベツ		食物油	
	中華コンスープ	豆腐・鶏卵		人参・葉葱	外山(田)・赤豆	でん粉		
	果物				果物			
15 (水)	わかめしらすのりかけ		わかめ・しらす				こま	
	スープカレー(ご飯(麦))	いか・ほたてがい	☆牛乳・チーズ	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦	食物油	
	牛乳	むきえび	脱脂粉乳			じゃが芋・カカオ		
16 (水)	りんごのサラダ	ポークハム	ヨーグルト		りんご・キャベツ		マヨネーズ	
	福神漬				きゅうり		こま	
	果物				福神漬			
16 (水)	ジャージャーメン(中華めん)	☆豚肉・みそ	☆牛乳	葉葱・人参	玉葱・筍・干し椎茸	中華めん・でん粉	食物油・かき油	
	牛乳						こま油・こま	
	春巻き	豚肉		人参・ニラ	キャベツ・玉葱・筍	春雨・小麦粉	食物油	
16 (水)	キムチ和え				白菜キムチ・きゅうり		こま	
	肉まん	豚肉			筍・椎茸・キャベツ・玉葱	小麦粉・パン粉		

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)			
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	796Kcal 30.7g			
	ししゃもの産卵汁	ししゃも		☆根菜類				
	ひじきのめ煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	☆人参				
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆大根・ごぼう				
ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳		☆精白米・麦				
18 (金)	中華料理(ご飯(麦)・牛乳)	いも・むきび かまぼこ・☆鶏肉 ☆うずらの卵	☆牛乳	チンゲンサイ 人参	☆白菜・玉葱・筍 もやし・干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	食物油・ごま油	788Kcal 31.3g
	じゃが芋の中華サラダ	ポークラム		人参	きゅうり・ネギ	じゃが芋	ごま油	
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご			
21 (月)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳	鶏肉・油揚げ	☆牛乳	人参	干し椎茸・グリビス	☆精白米・麦	795Kcal 29.6g	
	揚げだし豆腐のあんかけ	豆腐		いんげん・人参	筍・玉葱・えのき竹	でん粉		食物油
	コーンポテト		あおのり		干し椎茸			
	かきみそ汁	鶏卵・みそ		☆小松菜	ホールコーン	じゃが芋		バター
アーモンドフィッシュ		小魚		玉葱			アーモンド・ごま	
果物				果物				
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	863Kcal 33.3g		
	家畜豆腐	豆腐・☆鶏肉		人参	☆根菜類・筍・干し椎茸		でん粉	食物油・ごま油
	蒸しポックリー			☆アブラ				ごま・ドレッシング
	ミニトマト			☆トマト				
	卵スープ	鶏卵・かき肉	わかめ	人参・葉類	玉葱		でん粉	ごま
のりゆかけ		のり						
さつま菜のタルト	豆乳				さつま芋・栗・上粉			
24 (水)	【ふるさと給食】							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	802Kcal 25.6g		
	三島コロッケ	豚肉・鶏卵			玉葱		じゃが芋・でん粉 小麦粉・パン粉	食物油
	蒸しキャベツ(ソースつき)				キャベツ			ごま
	ミニトマト			☆トマト				
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参	ごぼう・グリーンピース		つきこんにゃく	食物油・ごま
	みそ汁	豆腐・揚げ・みそ		☆小松菜				
果物				果物				
アルペンホルンチーズ		チーズ						
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	692Kcal 29.7g		
	魚のもみじ焼き	たら		人参	ほんしめじ		パン粉	マヨネーズ
	焼肉	竹輪・鶏肉	昆布	いんげん・人参	筍・ごぼう・れんこん		こんにゃく	食物油
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆大根			
	果物		のり		果物			
のりの佃煮								
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	879Kcal 29.5g		
	青えんどう入りじゃこ天	鶏卵	ちりめんじゃこ		グリビス・ネギ		小麦粉	食物油・ごま
	さつまの天ぷら	鶏卵			玉葱		小麦粉	食物油
	天丼のれ				さつま芋		でん粉	ごま油
	切干大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ		いんげん・人参	切干大根・☆干し椎茸			食物油
みそ汁	豆腐・みそ		☆小松菜	白菜				
果物				果物				
29 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	720Kcal 31.2g		
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・☆豚肉	☆牛乳	人参	玉葱		じゃが芋	食物油・ごま
	三色合え			☆小松菜・人参	キャベツ			
	みそ汁	豆腐・みそ			なめこ・揚げそば			
	加賀川魚		小魚					ごま
果物				果物				
30 (水)	コーンポテト(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳・脱脂粉乳	赤ピーマン	ネギ・玉葱・グリビス	☆精白米・麦	882Kcal 32.6g	
	ソーセージの粉揚げ	ソーセージ・鶏卵				小麦粉・パン粉		食物油・ごま
	ピーンズサラダ	大豆・ポークラム		人参	キャベツ・きゅうり			マヨネーズ
	ミニトマト			☆トマト				
	チーズのふわふわスープ	鶏卵	チーズ	チンゲンサイ 人参	玉葱			パン粉
果物				果物				

【お知らせ】



南中学校・・・1日(火)2年生無し、2日(水)無し、28日(月)7組無し  
 中郷中学校・・・1日(火)、2日(水)、24日(木)、28日(月)は給食無し  
 中郷西中学校・・・2日(水)、9日(水)、10日(木)、11日(金)、28日(月)は給食無し

☆は地場産物です