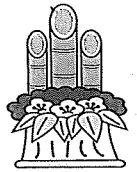



平成23年度

1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		緑の仲間		黄の仲間		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		血	肉になる	体の調子	を整える	熱や力のもとになる		
6 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		656Kcal 29.7g
	焼きししゃも		ししゃも					
	ひじきのゆめ煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	いんげん・人参			ごま・食物油	
	七草かゆ	かじ棒肉・鶏肉 かまぼこ		☆せり ☆かぶの葉	☆大根・☆かぶ ☆はくばら☆なすな ☆ごぼう	☆精白米		
	果物				果物			
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		709Kcal 338g
	松屋焼き	鶏肉・豆腐・おから 鶏卵・みそ	☆牛乳			玉葱	パン粉・でん粉 ごま	
	ゆかり和え					☆キャベツ・☆きゅうり ☆大根	ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆ほうれん草	☆大根			
	ミニトマト			☆トマト				
	かつおぶしかけ		かつお					
	ブルー					ブルー		
11 (水)	チョコカールパン・牛乳	鶏卵	☆牛乳			パン	マーガリン チョコレート	860Kcal 32.3g
	バターロール型パン							
	鶏の照り焼き	鶏肉				きゅうり・ホールコーン	じゃが芋 もち	
	ポテトサラダ	ポークハム		人参				
	おしろこ	小豆				果物		
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		860Kcal 33.2g
	親子丼	鶏卵・鶏肉 かまぼこ		人参		玉葱・筍・グリーンピース 干し椎茸		
	みそ汁	生おろし・みそ	わかめ	☆ほうれん草		じゃが芋		
	さつま入りチーズケーキ	鶏卵	クリームチーズ ☆牛乳			レモン汁	☆さつま芋・小麦粉 アーモンド	
	果物					果物		
13 (金)	コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		850Kcal 34.0g
	魚のマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	みそじゃがバター	みそ				じゃが芋	バター	
	ミニトマト			☆トマト				
	カレー味の豆チャウダ	ポークウィンナー 金時豆・白いんげん 大豆	☆牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱	カレーウ・小麦粉	バター・食物油	
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		872Kcal 28.4g
	里芋のミートカレー	☆豚肉・大豆	粉チーズ	人参		玉葱・ブロッコリー	里芋・カレーウ 食物油	
	ブロッコリーサラダ	ポークハム		☆小松菜		キャベツ・きゅうり ホールコーン	食物油	
	福神漬					福神漬		
	果物				果物			
17 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		663Kcal 30.1g
	厚焼き卵	鶏卵						
	豚肉と豆のみそ仕立て	大豆・☆豚肉・みそ	ひじき	人参・いんげん	ごぼう	しらたき	ごま油	
	青のポールのスープ	すり身	青のり	人参・☆紫葱	玉葱・☆大根・干し椎茸	春雨・でん粉		
	加圧小魚		かたくちいわし					
	果物				果物			
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳・牛乳の素		☆牛乳			☆精白米・麦		893Kcal 30.6g
	すき焼き丼	牛肉・焼き豆腐		☆小松菜		しらたき	食物油	
	豚汁	豆腐・☆豚肉・みそ		人参・☆紫葱		玉葱・えのき豆		
	ごまケーキ	鶏卵	☆牛乳			☆大根・ごぼう	里芋・こんにゃく お酢・ごま	
	果物					果物		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	仲間の 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)	
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳・梅干し 魚と大豆のナッツ和え 青菜とひじきの煮びたし みぞ汁	さやち・大豆 油揚げ みそ	☆牛乳 ひじき わかめ	 ☆ほうれん草 ☆菜菔	梅干し ☆キャベツ・干し椎茸 玉葱	☆精白米・麦 でん粉 ガルーナツツ・食用油 食物油 じゃが芋	843Kcal 339g
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ソース) ミックスかりんとう 白飯スープ 昆布の佃煮	鶏卵・ポーク・カニ ベーコン 大豆 鶏肉	☆牛乳 チーズ かたくちいわし	人参 ☆ほうれん草 人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース ☆白菜・玉葱	☆精白米・麦 バター・アーモンド ごま アーモンド 食用油・ごま	803Kcal 296g
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳 三島コロッケ 蒸しキャベツ(ソース) ミニトマト 五目きんぴら すまし汁 ヨーグルト	豚肉・鶏卵 さつま揚げ 豆腐・かまぼこ	☆牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 ☆トマト 人参 ☆ほうれん草	☆キャベツ ごぼう・グリーンピース もも・ぶどう	☆精白米・麦 じゃが芋・パン粉 食用油 ごま つきこんにゃく 食用油・ごま	764Kcal 24.3g
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ いか大根 ほうれん草のジャコ和え のりゆかけ みかんゼリー	黒はんぺん・鶏卵 いか	☆牛乳 ちりめんじゃこ	☆ほうれん草	☆大根 ☆キャベツ・柿干し みかん畑・みかん果汁	☆精白米・麦 小麦粉・パン粉 食用油 でん粉 アーモンド・ごま油 ごま	772Kcal 332g
25 (水)	ソフト麺・牛乳 ミートソース ジャーマンポテト 野菜チップス 果物	牛肉・鶏肉 ポークウィンナー	☆牛乳 脱脂粉乳 チーズ チーズ	トマト畑 人参・☆トマト パセリ	玉葱・☆セロリ 玉葱・グリーンピース ごぼう・れんこん 果物	ソフト麺 小麦粉 バター・食用油 食用油 食用油	893Kcal 33.1g
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳 三島じゃがピット 豚肉と大根の炒め煮 かき揚げ汁 納豆 果物	魚すり身 ☆豚肉 豆腐・鶏卵・みそ 納豆	☆牛乳	☆小松菜 人参 ☆ほうれん草	☆じゃが芋・でん粉 ☆大根・いんげん えのき豆 果物	☆精白米・麦 こんにゃく ごま油	739Kcal 32.2g
27 (金)	梅菜飯(麦)・牛乳 鯉のオーロラソース おひたし ミニトマト すいとん	鯉肉 かつお	☆牛乳	大根菜 ☆トマト ☆ほうれん草 ☆トマト 人参・☆菜菔	梅 玉葱 ☆白菜 ☆大根・ごぼう	☆精白米・麦 でん粉 食用油・ごま じゃが芋・小麦粉	730Kcal 32.6g
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳 マーボ・トーフ丼 じゃが芋の中華サラダ シュリンプアーモンド 抹茶ムース	豆腐・☆豚肉・鶏肉 みそ ポークラム	☆牛乳	人参・☆菜菔 人参	玉葱・筍・干し椎茸 きゅうり・ホールコーン 抹茶	☆精白米・麦 でん粉 じゃが芋 ごま油 アーモンド	832Kcal 33.7g
31 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の旨味焼き 白飯のピーナツ和え ミニトマト きのこのみぞ汁 のり佃煮 果物	さば	☆牛乳	にら ☆ほうれん草 ☆トマト ☆菜菔	梅 ☆白菜 しめじ・まいたけ・玉葱 えのき豆 果物	☆精白米・麦 ごま・ごま油 らっかせい	686Kcal 30.3g

【お知らせ】

中郷西中学校・・6日(金)は、給食がありません。南中学校・・20日(金)は、7組無しです。

☆は地場産品です