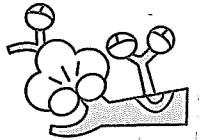


平成23年度

2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 熟や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1 (水)	黒糖入り食パン・牛乳		☆牛乳		☆パン・黒糖	837Kcal 300g	
	メキシカンポークテー	豚肉	チーズ・脱脂粉乳	人参・トマト	玉葱・グリーンピース じゃが芋・小麦粉		食用油・バター
	コンスープ		☆牛乳	人参・パセリ	玉葱・外山トウモロコシ ホールコーン		バター・食用油
2 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	697Kcal 255g	
	煮込みおでん	さつまいも かんも・竹輪	昆布		☆大根 ☆里芋・こんにゃく		マヨネーズ
	ピーンサラダ	大豆・ポークハム			☆キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)		
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	760Kcal 31.0g	
	いわしの蒲焼	いわし			でん粉・小麦粉		食用油・ごま
	青菜としめじの煮びし			☆ほうれん草	☆キャベツ・☆しめじ		
	みそ汁 福豆ミックス	豆腐・油揚げ・みそ 大豆	わかめ	菜菔			
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	684Kcal 30.1g	
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ				
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース		じゃが芋・しらたき
	みそ汁 果物	豆腐・みそ	わかめ	☆ほうれん草	玉葱 果物		
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	847Kcal 36.3g	
	カツ丼	豚肉・鶏卵		人参 ☆ほうれん草	玉葱 小麦粉・パセリ		
	みそ汁	みそ		☆ほうれん草	☆大根		☆さつま芋
8 (水)	梅菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	737Kcal 268g	
	大豆とひじきのチーズ焼き	豚肉・大豆	ひじき・チーズ	人参・☆トマト いんげん	玉葱		じゃが芋
	蒸しブロッコリー 1食マヨネーズ			☆アスパラ			マヨネーズ
	ポトフ	豚肉		人参	☆キャベツ・玉葱 セロリ		じゃが芋
9 (木)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	776Kcal 308g	
	ドライカレー	大豆・豚肉・鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	人参・☆トマト ピーマン	玉葱・干しぶどう		
	大根サラダ	ポークハム			☆大根・きゅうり ホールコーン(缶)		ごま油
10 (金)	コンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	641Kcal 28.1g	
	鶏のごまソース	鶏肉					ごま バター
	エリンギのステーキ チーズのふわふわスープ	鶏卵	チーズ	☆ガキ ☆ほうれん草 人参	玉葱・エリンギ 玉葱		パセリ
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	672Kcal 23.7g	
	ししゃもの竜巻揚げ	ししゃも			☆根菜類		食用油
	うの花炒り煮	おから・油揚げ		人参・菜菔	干し椎茸		食用油
	かきたま汁 のりのつくた煮	鶏卵	のり	☆ほうれん草	玉葱・スのきび		でん粉
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	672Kcal 230g	
	かんもの煮付け	かんも					
	切干大根の煮物	さつまいも		人参・いんげん	切干大根		食用油
	みそ汁 豆乳入りココアプリン	みそ	わかめ	☆ほうれん草			じゃが芋 ココアパウダーの素

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)
15 (水)	中華麺・牛乳		☆牛乳	中華麺	783Kcal 34.7g
	わかめラーメン	豚肉・焼肉	わかめ	玉葱・もやし ホールコーン・筍	
	ぎょうざ	豚肉	人参 ☆ガガイロ	キャベツ	
	ハムと青菜の中華炒め	鶏卵・ポークハム 竹輪	葉葱・ニラ ☆ほうれん草	☆白菜	
16 (木)	飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	696Kcal 25.5g
	里芋・高コック	豚肉・大豆		玉葱 ☆里芋・小麦粉 パン粉	
	サラダ		チーズ・ひじき	☆キャベツ	
	根菜と豆の和風スープ	ひよこ豆	☆小松菜 ☆ほうれん草 人参	☆大根・☆白菜・☆根深 干し椎茸	
17 (金)	飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	815Kcal 32.5g
	ピピンバ	豚肉・鶏卵・みそ	☆ほうれん草	☆キャベツ・ゼマイ	
	ワカメスープ	ベーコン	わかめ	玉葱	
	果物			果物	
20 (月)	飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	796Kcal 31.9g
	さばのみそ煮	さば・みそ			
	鶏肉とさつま芋揚煮	鶏肉	人参 さいりげん ☆ほうれん草	筍	
21 (火)	飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	698Kcal 26.6g
	豚キムチ丼	豚肉	人参 ☆ほうれん草	玉葱・白菜キムチ ☆根深葱	
	卵スープ	鶏卵・鶏肉	人参・ガガイロ	玉葱	
22 (水)	さくら飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	668Kcal 26.0g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・豚肉	人参	玉葱	
	ご和え		☆ほうれん草	☆白菜	
24 (金)	飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	739Kcal 29.9g
	家畜豆腐	豆腐・豚肉	人参	筍・☆根深葱・干し椎茸	
	ワンタンスープ	豚肉・かまぼこ	わかめ	☆キャベツ・玉葱	
27 (月)	飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	684Kcal 26.4g
	中華丼	豚肉・いか かまぼこ・むぎヒ	☆ほうれん草 人参	☆キャベツ・筍・玉葱 もやし・干し椎茸	
	じゃが芋の中華サラダ	ポークハム	人参	きゅうり・ホールコーン	
28 (火)	飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	659Kcal 25.9g
	きびなごフライ	きびなご		小麦粉・パン粉	
	野菜の酢みそ和え	いか・みそ	☆ほうれん草 人参	☆キャベツ・きゅうり	
29 (水)	飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	629Kcal 30.1g
	さばの西京焼き	さば・みそ			
	大根のさぼろ煮	鶏肉	人参	☆大根・☆コンブ	
	みそ汁	豆腐・鶏肉	葉葱・人参	☆白菜	
のりふりかけ		のり			

【お知らせ】

南中学校・・・8日(水)、9日(木)は、給食がありません。
 中郷中学校・・・8日(水)、9日(木)は、3年生の給食がありません。
 中郷西中学校・・・8日(水)、9日(木)は、3年生の給食がありません。 16日(木)、17日(金)は、給食がありません。

☆は県内産のものです。