



平成24年度

# 4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)	
10 水	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	797Kcal 339g	
	マーボトーフ	豆腐・豚肉・鶏肉		葉葱・人参	玉葱・筍・干し椎茸		でん粉 食物油
	ワンタンスープ	豚肉・なると巻き	わかめ	チンゲンサイ	玉葱・キャベツ		ワンタンの皮 ごま油
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし				アーモンド
11 水	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	677Kcal 313g	
	さわらの照り焼き	さくら					
	ごま和え			☆ほうレン草	キャベツ		ごま
	かきみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		葉葱	えのき茸		
12 木	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	894Kcal 303g	
	カレーライス	豚肉	脱脂粉乳・チーズ	人参	玉葱・グリーンピース		じゃが芋・カレー粉 食物油
	ツナサラダ	まぐろ細切り		☆小松菜	キャベツ・きゅうり		ごま
	福神漬				ホールコーン		
13 金	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	824Kcal 326g	
	鶏の唐揚げ	鶏肉					
	じゃが芋のほろ煮	豚肉		人参・いんげん	玉葱・ほうしめじ		じゃが芋・でん粉 食物油
	ゆり豆のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸		ごま油・ごま
16 月	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	815Kcal 345g	
	さくらカレーチース焼き	さくら 	チーズ				
	ほうレン草のじゃこ和え		ちりめんじゃこ	☆ほうレン草	キャベツ・ネギ・豆腐		バター・ごま油
	ポテトスープ	ベーコン		人参・パセリ	玉葱		じゃが芋
17 水	【入学進級お祝い献立】		☆牛乳		もち米	ごま	
	牛乳・赤飯・ごま塩				小麦粉・パン粉	食物油	
	イカフライ	いか				ごま	
	照りキャベツ(ソース)			人参	キャベツ	ごま	
18 水	ソフトめん・牛乳		☆牛乳		ソフトめん	799Kcal 281g	
	ミートソース	豚肉・鶏肉	脱脂粉乳	人参・トマト	玉葱・セロリ		小麦粉 バター・食物油
	ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ	人参・☆アスパラ	玉葱		じゃが芋
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう		じゃが芋 こんにゃく
19 木	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	702Kcal 319g	
	焼きしゃち	しゃち					
	五目豆	大豆・鶏肉・油揚げ	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース		こんにゃく
	かきたま汁	鶏卵・豆腐		☆ほうレン草	えのき茸		でん粉
20 金	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	745Kcal 330g	
	中華炒(うすらの卵)	いか・むきエビ		チンゲンサイ	キャベツ・玉葱・筍		でん粉 食物油・ごま油
	中華コーンスープ	豚肉・かきたま		人参	人参・葉葱		外し豆腐・ネギ
	果物	豆 					干し椎茸 果物

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)			
23 (月)	ご飯(※)・牛乳		☆牛乳		672Kcal 240g			
	三島コロッケ	豚肉・鶏肉		玉葱				
	野菜の酢みそ和え	いか・みそ	☆ほうれん草 人参	きゅうり・キャベツ		こんにゃく		
	ミニトマト		☆トマト			ごま		
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		菜菔		しめじ		
	のり佃煮		のり佃煮					
24 (火)	ご飯(※)・牛乳		☆牛乳		800Kcal 292g			
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ポーク・カレー ベーコン	チーズ	人参 玉葱・ホールコーン グリーンピース		マヨネーズ バター・ごま		
	三色和え		☆小松菜・人参	キャベツ				
	みそ汁	みそ	わかめ	菜菔		玉葱	じゃが芋	
	わかめしらすぶひかけ 果物		わかめ・しらす			果物	ごま	
25 (水)	米粉入り・桂子パン・牛乳		☆牛乳		808Kcal 330g			
	ポークビーンズ	豚肉・大豆・白(ガ)ン	生クリーム	☆トマト・人参		玉葱・グリーンピース	じゃが芋・小麦粉	
	豆腐サラダ	豆腐・ポークラム				キャベツ・大根 きゅうり	バター・食油	
	ブルーベリージャム					ブルーベリー	食油	
	果物					果物		
26 (木)	ご飯(※)・牛乳		☆牛乳		717Kcal 29.7g			
	がんもどきの煮付け	がんも				☆精白米・麦		
	味噌煮	竹輪・鶏肉	昆布	人参 さいゆんかん		筍・ごぼう・れんこん	こんにゃく	食油
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	菜菔				
	大豆のゆりかけ	大豆・かつお節	ちりめんじゃこ	人参			ごま・食油	
	果物					果物		
27 (金)	わかめご飯(※)・牛乳		☆牛乳・わかめ		749Kcal 266g			
	オムレツ野菜あんかけ	鶏卵・牛肉・豚肉		ピーマン・人参		玉葱・筍・しめじ	☆精白米・麦 でん粉	
	粉きき芋		あおのり				じゃが芋	
	ミニトマト			☆トマト				
	肉団子のスープ	鶏バー・鶏肉		菜菔・人参		玉葱・大根・干し椎茸	春雨・パン粉 でん粉	
	ごまプリン		☆牛乳				プリン剤 ごま	

【お知らせ】 

☆新学期の給食が始まります。学校給食では、成長期にある皆さんの心身の健全な発達のために、栄養バランスの取れた豊かな食事を提供します。また、地場産物を活用し、地域の郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めていきたいと思ひます。

本年度も安全でおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願い致します。

給食予定献立表の内容が、献立ごとに入っている食材名が解るようにしてあります。



静岡県内産の食材には、☆を付けてありますが、当日の朝、八百屋さんの市場での購入状況により、さらに県内産の食材が増えます。