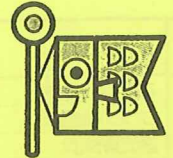


平成24年度

# 5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	赤の肉になる	仲間の緑の調子を整える	黄の仲間の熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1 ㊦	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ	豚肉	☆牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参・人参 ☆トマト	☆精白米・麦 じゃが芋・小麦粉 バター・食用油	861Kcal 315g
	ツナサラダ	マヨネーズ		キャベツ・レタス きゅうり・人参・人参	食用油	
	ミトマト		☆トマト			
	福神漬			福神漬		
2 ㊦	ご飯(麦)・牛乳 さわらの塩焼き ぜんまいのかめ物 蕎麦汁 わかめしらすのりかけ 栞餅	さわかみそ さつま揚げ・油揚げ 豆腐・かまぼこ	☆牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 葉葱 えのき茸・筍	☆精白米・麦 こんにゃく ごま油	744Kcal 34.1g
	小豆				上新粉	
	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(きのこソース)	豚肉・豆腐・鶏卵 おから	☆牛乳 脱脂粉乳 ひじき		☆精白米・麦 パン粉・でん粉 バター・食用油 ごま	
	おひたし みそ汁 コーヒーゼリー	油揚げ・みそ わかめ ミルク	ほうれん草 葉葱	キャベツ・人参・人参	じゃが芋 ゼリーの素	
	ご飯(麦)・牛乳 いわしのスペイン煮 フレンチポテト クリームチャウダー 果物	いわし あさり・ベーコン	☆牛乳 ☆牛乳・チーズ	人参・人参 人参・人参	☆精白米・麦 でん粉 じゃが芋 小麦粉 バター・食用油	
9 ㊦	ご飯(麦)・牛乳 鱈の煮付け ごま和え みそ汁 のりの佃煮 抹茶ムース	さば みそ	☆牛乳 わかめ のりの佃煮 生クリーム	☆小松菜 葉葱 玉葱	☆精白米・麦 ごま 焼き麩	730Kcal 282g
	グリーンピースご飯(麦)・牛乳 揚げたし豆腐のあんかけ	豆腐・鶏肉 かまぼこ	☆牛乳	グリーンピース 人参・人参 人参・人参 人参・人参	☆精白米・麦 ごま 食用油	
	粉引き芋 みそ汁 型抜きチーズ 果物	あおのり 油揚げ・みそ わかめ チーズ	人参・人参 人参・人参 人参・人参	人参・人参 人参・人参 人参・人参	じゃが芋 大根 果物	
	ご飯(麦)・牛乳 ピザ	豚肉・鶏卵・みそ	☆牛乳	人参・人参 人参・人参	☆精白米・麦 キャベツ・人参・人参 ごま油・食用油 ごま ごま	
	ワカメスープ 乳糖飲料	かまぼこ わかめ 乳糖飲料	☆小松菜 乳糖飲料	玉葱・もやし		
14 ㊦	ご飯(麦)・牛乳 ジャーチャンドーフ 中華コンソープ ミトマト 小女子佃煮 牛乳かん	豆腐・豚肉 鶏卵	☆牛乳	人参 葉葱 ☆トマト	☆精白米・麦 でん粉 食用油・かき油 でん粉	785Kcal 288g
	小女子佃煮		小女子佃煮			
	牛乳かん		☆牛乳・粉寒天	パン(缶)		
	ご飯(麦)・牛乳 いわしのソース和え 肉じゃが	いわし 豚肉	☆牛乳	人参 人参	☆精白米・麦 でん粉・パン粉 食用油 じゃが芋 しらたき・でん粉	
15 ㊦	野菜スープ のりふりかけ	ベーコン・あさり のり	人参・小松菜	キャベツ・玉葱	食用油 ごま	837Kcal 30.7g
	うどん・牛乳 カレー		☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参・人参 人参・人参	うどん カレールウ バター	
	白豆ロケット ゆかりあえ	白豆			じゃが芋 小麦粉・パン粉 ごま	
	果物			キャベツ・きゅうり 大根・ゆかり 果物		
16 ㊦	うどん・牛乳 カレー		☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参・人参 人参・人参	うどん カレールウ バター	894Kcal 31.6g
	白豆ロケット ゆかりあえ	白豆			じゃが芋 小麦粉・パン粉 ごま	
	果物			キャベツ・きゅうり 大根・ゆかり 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)	
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳 かつおの磯風味 野菜昆布炊 みそ汁 ずりおろしリンゴ	かつお	☆牛乳 あおのり 昆布 わかめ	人参 葉葱 キャベツ・きゅうり 玉葱 りんご	☆精白米・麦 でん粉 食物油 ごま じゃが芋	730Kcal 339g
18 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース) 金時ゆで豆 すまし汁 果物	鶏卵・豚肉 むきえび・ベーコン 金時豆 豆腐・かまぼこ	☆牛乳 ☆牛乳	玉葱 ☆小松菜 えのき豆 果物	☆精白米・麦 じゃが芋 食物油 焼き麩	776Kcal 349g
21 (月)	【ふるさと給食の日】 菜めし(麦)・牛乳 甘藷かしまコロッケ 五目きんぴら みそ汁 ミニトマト 加圧小魚	豆乳	☆牛乳 かたくちいわし	人参・いんげん ☆小松菜 ☆トマト	☆精白米・麦 さつまいも・小麦粉 パン粉 こんにゃく 食物油・ごま	757Kcal 243g
22 (火)	セルフドッグ(卵・パン)・牛乳 フランクフルト(ソース) ポテトサラダ ミネストローネ 果物	フランクフルト	☆牛乳 チーズ 人参 トマト(缶) 人参	きゅうり 玉葱・キャベツ・卵 グリーンピース 果物	パン じゃが芋 マヨネーズ マカロニ 食物油	776Kcal 279g
23 (水)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 みそ汁 夏かかんゼリー	鶏卵・鶏肉 かまぼこ 生揚げ・みそ	☆牛乳 わかめ ☆小松菜	人参 玉葱・筍・グリーンピース 干し椎茸 玉葱 甘夏かかん	☆精白米・麦 ゼリーの素	835Kcal 334g
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ちくわの香の揚げ かとう菜のごま和え 豚汁 昆布の佃煮 果物	ちくわ・鶏卵 まぐろ油漬 豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳 ☆小松菜・人参 人参・葉葱	抹茶 キャベツ 大根・ごぼう 果物	☆精白米・麦 小麦粉 食物油 ごま じゃが芋 こんにゃく	757Kcal 280g
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳 あじのから揚げ 切干大根の煮物 けんちん汁 お茶粥ゆりかけ	あじ さつまいも・油揚げ 豆腐・鶏肉 卵	☆牛乳 いんげん・人参 人参・葉葱	切干大根・干し椎茸 大根・ごぼう ぜん茶	☆精白米・麦 食物油 食物油 じゃが芋 こんにゃく・でん粉 ごま	711Kcal 285g
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳 かき揚げ おひたし みそ汁 あさりの佃煮	ポークハム・桜海老 鶏卵 かつお削り節 豆腐・油揚げ・みそ あさり	☆牛乳 人参・葉葱 ☆小松菜・人参 ☆小松菜	玉葱 キャベツ	☆精白米・麦 じゃが芋 小麦粉 食物油	690Kcal 245g
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ドライカレー フレンチサラダ ミニトマト フルーツゼリー	豚肉・大豆 ポークハム	☆牛乳 チーズ・脱脂粉乳 チーズ	ピーマン・人参 玉葱 ☆トマト パイン・みかん(缶)	☆精白米・麦 食物油 食物油 きゅうり・レタス キャベツ・ホルモン ゼリーの素	847Kcal 303g
31 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳 しゃもフライ ひじきの炊き煮 かきこみみそ汁 豆乳ココアプリン	しゃも さつまいも・大豆 鶏卵・みそ 豆乳	☆牛乳・わかめ ひじき 人参 ☆小松菜 脱脂粉乳 生クリーム	玉葱 グリーンピース 玉葱 ココアプリンの素	☆精白米・麦 小麦粉・パン粉 食物油 食物油・ごま	810Kcal 303g

【お知らせ】

☆ 地場産食品です

南中学校・・・7日(月)、25日(金)、28日(月)、29日(火)は、給食がありません。

中郷中学校・・・24日(木)、25日(金)、28日(月)は、給食がありません。18日(金)は2年生の給食はありません。

中郷西中学校・25日(金)は、給食がありません。28日(月)、29日(火)は、3年生の給食はありません。