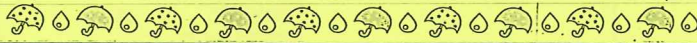


平成24年度

6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 (金)	ご飯(麦)・牛乳 二色丼	鶏卵・鰹佃煮 鮭水煮・油揚げ ベーコン	☆牛乳 ちりめんじゃこ 人参	筍・干し椎茸	☆精白米・麦 食用油	873Kcal 309g	
	ポテトスープ 抹茶蒸しパン	小豆	☆牛乳 抹茶	玉葱	じゃが芋 お餅・きな粉 バター		
	わかめご飯(麦)・牛乳 青えんどう入りジャコ天ぷら	あさり・鶏卵	☆牛乳・わかめ ちりめんじゃこ	玉葱・ホールコーン グリーンピース	☆精白米・麦 小麦粉 ごま・食用油		
4 (月)	生揚げの五目煮 かきみそ汁 剣先ずめ	生揚げ・豚肉・みそ 鶏卵・油揚げ・みそ ずめ	☆小松菜・人参 ☆菜菔	筍・干し椎茸 ☆なす	でん粉 食用油	781Kcal 335g	
	ご飯(麦)・牛乳 魚と大豆のナッツ和え おひたし みそ汁 のりふりかけ	さむら・大豆	☆牛乳	キャベツ・ホールコーン 玉葱	☆精白米・麦 でん粉 食用油・揚げカサ 焼き麦 ごま		
	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のパン煮 粉ふき芋 お好み豆 豆腐と青菜のスープ お茶卵ふりかけ	鶏肉 白いんげん豆 きん粉 豆腐・かまぼこ 鶏卵	☆牛乳	☆小松菜・人参 煎茶	☆精白米・麦 でん粉 じゃが芋 でん粉 でん粉 ごま		811Kcal 327g
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳 いわのから揚げ 五目さんぴら みそ汁 かつおふりかけ	いか さつまいも	☆牛乳 人参 ざいゆんげん ☆菜菔	パイン(缶) ごぼう	☆精白米・麦 でん粉 じゃが芋 でん粉 でん粉 ごま	770Kcal 328g	
	ご飯(麦)・牛乳 鱈のみそ煮 含め煮 みそ汁 ひじきふりかけ 豆乳ココアプリン	さば・みそ 鶏肉・生揚げ	☆牛乳	人参 ざいゆんげん ☆小松菜	筍 玉葱		
	ご飯(麦)・牛乳 魚のマヨネーズ焼き 野菜ステーキ みそ汁 のり佃煮 果物	さけ 豆腐・みそ	☆牛乳	☆小松菜・人参 ☆菜菔	キャベツ・ホールコーン えのき茸 りんご		☆精白米・麦 パル粉 マヨネーズ 食用油 ごま
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ(ジャコ入り) 豆腐のカレー煮 肉団子のスープ ミニトマト	鶏卵 豆腐・豚肉 白いんげん豆 つね	☆牛乳 ☆アヲ入 人参 ☆小松菜 ☆トマト	玉葱・グリーンピース 玉葱・☆しめじ	☆精白米・麦 カレー粉 カレー粉 春雨	751Kcal 302g	
	中華麺・牛乳 みそラーメン 蒸しきょうざ 辛し和え あじさいゼリー	豚肉・焼肉 みそ 豚肉	☆牛乳	☆菜菔・人参 ☆小松菜	もやし・玉葱・しめじ 筍・お餅・根菜類 キャベツ・にら キャベツ ぶどう果汁		中華麺 食用油・ごま ごま油
	ご飯(麦)・牛乳 あじの干物 五目豆 みそ汁 昆布の佃煮 みかんゼリー	あじ 大豆・鶏肉・竹輪 豆腐・油揚げ・みそ 昆布 寒天	☆牛乳	人参 ☆小松菜	ごぼう・グリーンピース みかん缶・みかん果汁		☆精白米・麦 こんこやく 食用油
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳 酢豚 キムチ和え ワタナスープ コーヒー牛乳の素	豚肉	☆牛乳 ピーマン・人参 ☆小松菜	玉葱・筍・干し椎茸 キャベツ・きゅうり 白菜キムチ・大根 キャベツ・玉葱・もやし ☆しめじ	☆精白米・麦 じゃが芋・でん粉 ごま油・ごま 食用油・ごま油	773Kcal 262g	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 に	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)	
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	718Kcal 224g	
	三島コロッケ	☆豚肉			☆じゃが芋 小麦粉・パン粉		食物油
	蒸しキャベツ(ソース)			キャベツ			ごま
	筍のきんぴら	さつまいも		筍			ごま油・ごま
	豚汁 ミニトマト ゆかりぶりかけ	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆紫葱 ☆トマト	大根・ごぼう ゆかり		
19 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	735Kcal 298g	
	大豆とひじきのチーズ焼き	豚肉・大豆	チーズ・ひじき	人参・パセリ	玉葱		食物油・バター
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ		ごま
	かきみそ汁 果物	豆腐・鶏卵・みそ		☆紫葱	えのき茸 みかん		
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	760Kcal 278g	
	虹ますのあんかけ	☆虹ます		人参	筍・玉葱・えのき茸 干し椎茸		食物油
	三色あえ			☆小松菜・人参	きゅうり・ホールコーン		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆紫葱			じゃが芋
	野菜ふりかけ みかんムース		のり ホットクリーム	人参			ごま
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	853Kcal 312g	
	マーボトーフ丼	豆腐・豚肉・みそ		☆紫葱・人参	玉葱・筍・干し椎茸		でん粉
	じゃが芋の中巻サラダ			人参	ホトトギス・きゅうり		食物油・かき油 ごま油
	夏みかんゼリー				甘夏みかん(缶)		ゼリーの素
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	779Kcal 273g	
	じゃが芋のきぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・☆しめじ・パセリ		じゃが芋・でん粉
	甘酢あえ			人参	キャベツ・ホールコーン		食物油
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	大根		ごま
	納豆 果物	大豆			果物		
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	799Kcal 339g	
	チリヤオコース	豚肉		ピーマン	筍		じゃが芋・でん粉
	中華コンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	外どり(缶)・ホトトギス ☆しめじ		食物油・ごま油 でん粉
	ミニトマト			☆トマト			
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし				アーモンド
26 (水)	揚げパン・牛乳	きなこ	☆牛乳		パン	食物油	
	ポークピッツ	豚肉・大豆		☆パセリ・人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋・小麦粉	
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん・バナナ・もも(缶) メロン	バター・食物油	
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	751Kcal 277g	
	ししゃものお揚げ	ししゃも			でん粉		食物油
	切干大根の煮物	さつまいも・油揚げ		さやいんげん 人参	切干大根・干し椎茸		食物油
	みそ汁	あさり・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ		
	梅干し ミルクプリン				梅干し		
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	833Kcal 34.4g	
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン	ちりめんじゃこ	人参	ホールコーン・玉葱 グリーンピース		バター マヨネーズ
	野菜の☆みそ和え	ホウカチ	チーズ	☆小松菜	キャベツ		ピーナツ
	マカロースープ	ベーコン・鶏肉		トマト・☆紫葱 人参	玉葱		マカロニ 食物油
さかぶりかけ	さけ				ごま		
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	855Kcal 252g	
	カレーライス	豚肉	チーズ・脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり		じゃが芋・カレー
	フレンチサラダ				レタス・ホールコーン		食物油・バター
福神漬 コーヒーゼリー(ミルク)		ミルク		福神漬		ゼリーの素	

【お知らせ】

☆地場産品です

南中学校・・・1日(金)、4日(月)は、給食がありません。8日(金)は、7組はありません。
中郷西中学校・6日(水)、7日(木)は、1年生、2年生の給食はありません。8日(金)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の林正俊さん。葉葱は、塚原地区の鈴木武雄さん。しめじは、川原谷地区の長谷川健一さん。ミニトマトは、谷田地区の加藤敦さんが栽培されたものです。トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトソースグループの皆さんが加工したものを使用しています。