

平成24年度

# 9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	間の仲間になる 体の調子を整える	緑の仲間 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)
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳 夏野菜カレー	豚肉・うずらの卵	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	がぼちや・人参 トマト	☆精白米・麦 ☆じゃが芋 カレー粉	809Kcal 25.7g
	フレンチサラダ			なす・玉葱 グリーンピース キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	食用油	
	福神漬 おひか			福神漬 ☆おひか	食用油	
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳 チジャオソース 中華コンスープ	豚肉 豆腐・鶏卵	☆牛乳	ピーマン ☆小松菜	☆精白米・麦 ☆じゃが芋・でん粉 食用油・ごま油 でん粉	785Kcal 31.2g
	のり佃煮 果物		のり佃煮	筍 かぼち・ホールコーン ☆しめじ		
				果物		
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳 がぼちやの卵焼き(ソース)	鶏卵・むきえび 豚肉・ピーマン	☆牛乳	がぼちや	☆精白米・麦 ☆じゃが芋 食用油	753Kcal 31.8g
	ごま和え			☆小松菜	ごま	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		☆薬蕪・人参	☆じゃが芋 こんにゃく	
	果物			果物		
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼	いか・豚肉	☆牛乳	人参	☆精白米・麦 でん粉 食用油・かき油 ごま油	762Kcal 28.1g
	じゃが芋の中華サラダ ミルクプリン		☆牛乳・生クリーム 脱脂粉乳	人参 人参	☆じゃが芋 プリン	
				キャベツ・玉葱・筍 もやし・☆しめじ グリーンピース・干し椎茸		
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳 がんもどきの煮付け 五豆 みそ汁 小魚佃煮 プレーンヨーグルト	がんもどき 大豆・鶏肉・竹輪 油揚げ・みそ	☆牛乳	昆布 わかめ ☆小松菜	☆精白米・麦 こんにゃく 食用油	728Kcal 28.2g
				人参 ☆小松菜		
				ちりめんじゃこ ヨーグルト		
10 (月)	ドライカレー・ご飯(麦)・牛乳 三島コロッケ	豚肉	☆牛乳		☆精白米・麦 ☆じゃが芋・小麦粉 食用油 パン粉	762Kcal 27.5g
	ヘルシーサラダ			人参	サラダこんにゃく 中華レタス ごま油	
	ラビオリスープ	帆立貝・むきえび		☆小松菜 ワケ田・人参	ラビオリ バター	
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		アーモンド	
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳 魚と大豆のカツ和え おひだし みそ汁 野菜すりかけ 果物	さば・大豆	☆牛乳		☆精白米・麦 でん粉 油揚げ・食用油	847Kcal 32.3g
				☆小松菜 がぼちや ☆薬蕪 人参		
				のり	ごま	
				冷凍りんご		
12 (水)	中華めん・牛乳 ジャージャーめん	豚肉・みそ	☆牛乳	☆薬蕪・人参	中華めん でん粉 食用油・かき油 ごま・ごま油	803Kcal 35.1g
	ポーク包子 青菜としめじの煮びたし 果物	豚肉		☆小松菜		
				キャベツ・玉葱 ☆しめじ・キャベツ 果物		
13 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳 魚の卵と焼き コーンポテト みそ汁 コーヒーゼリー(ミルク)	さけ	☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦 パン粉 ☆じゃが芋 バター	781Kcal 29.6g
				☆小松菜		
				わかめ ミルク		
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳 肉じゃが	豚肉	☆牛乳	人参	☆精白米・麦 ☆じゃが芋 しらたき・でん粉 でん粉	790Kcal 28.9g
	大豆の甘辛揚げ	大豆			食用油	
	かき味噌汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜		
	ぶどうゼリー		寒天	えのき茸 ぶどう缶 ぶどうゼリー		

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)				
18 ㉔	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	803Kcal 292g				
	オムレツ(ソース)	鶏卵・牛肉・豚肉	☆ワサビ						
	豚肉と金時豆の煮込み	豚肉・金時豆	トマト	玉葱・☆しめじ		バター			
	パンキンスープ	ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	がぼちゃ		玉葱・グリーンピース	小麦粉	バター・食物油	
	わかめしらすぶりがけ 乳酸菌飲料		わかめ・しらす 乳酸菌飲料		ごま				
19 ㉕	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	767Kcal 30.1g				
	如ますのあんかけ	如ます	人参	玉葱・筍・えのきび しめじ		でん粉・小麦粉	食物油		
	切干大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ	人参	切干大根・干し椎茸			食物油		
	味噌かちん汁	豆腐・鶏肉・みそ	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ	人参・☆薬蕪		大根・ごぼう	☆じゃが芋 こんにゃく		
	梅干し みかんゼリー			梅干し みかんゼリー					
20 ㉖	丸パン・牛乳		☆牛乳	パン	801Kcal 28.7g				
	狩とポーカボゴカリス	鶏肉・豚肉		玉葱		食物油			
	フレンチポテト りんごサラダ			キャベツ・きゅうり りんご・パイン(缶) 干しぶどう		じゃが芋	食物油 食物油		
	野菜スープ コーヒー牛乳の素	ベーコン・あさり	人参・☆小松菜	キャベツ・もやし・玉葱		食物油	コーヒー牛乳の素		
21 ㉗	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	783Kcal 248g				
	麻婆なす	豚肉・鶏肉・みそ	☆薬蕪	なす・玉葱・筍 干し椎茸		でん粉	食物油		
	ワンタンスープ 牛乳かん	豚肉	わかめ ☆牛乳・寒天	人参・☆小松菜	キャベツ・もやし・玉葱 パイン(缶)	わんたんの皮	食物油・ごま油		
24 ㉘	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	802Kcal 34.1g				
	ししゃもフライ		ししゃも	小麦粉・パン粉		食物油			
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ	☆小松菜・人参	筍・干し椎茸		でん粉	食物油		
	すまし汁 昆布の佃煮 果物	豆腐・かまぼこ	☆小松菜	えのき茸		焼き麩			
		昆布		冷凍かかん					
25 ㉙	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	771Kcal 282g				
	さんまの揚げ煮	さんま		大根			食物油・ごま		
	ひじきの炊き煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参		グリーンピース			
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜			☆じゃが芋		
	のりぶりがけ ポパイゼリー		のり				ごま		
		寒天・カルピス							
26 ㊀	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	753Kcal 28.3g				
	蒸しぎょうざ	豚肉		ニラ		キャベツ	ぎょうざの皮		
	野菜のオイスター炒め	ベーコン		人参		キャベツ	食物油・かき油		
	おコナスープ	鶏卵		☆小松菜		にら	えのき茸・もやし・玉葱	でん粉・もち米	食物油
	かつおぶしがけ 豆乳コアプリン	かつお節の節 豆乳					脱脂粉乳	ごま	
					11P7 リアの素				
27 ㊁	【十五夜 献立】 栗ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦・栗	768Kcal 299g				
	鯖の煮付け	鯖							
	辛し和え			☆小松菜		キャベツ			
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆薬蕪			☆じゃが芋		
	お月見団子						上新粉		
28 ㊂	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	751Kcal 270g				
	鶏肉のフレンチ	鶏肉	生クリーム	パセリ		玉葱・ほうしめじ	小麦粉	バター	
	粉ぶき芋						☆じゃが芋		
	卵スープ すりおろしりんごゼリー	鶏卵・あさり	わかめ	ほうれん草			でん粉		
				すりおろしりんごゼリー					

【お知らせ】

☆中郷西中学校・・・28日(金)は、給食がありません。

☆9月に入りましたが、暑い日が続いています。でも、夜は次第に涼しくなり  
虫の鳴き声に秋の気配を感じます。スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋です。  
この季節ならではの味覚を楽しみましょう。

