

平成24年度

# 10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	仲間の 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)	
3 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳		うどん	870Kcal 326g	
	カレーうどん	豚肉・かまぼこ	チーズ・脱脂粉乳	☆葉葱・人参 ☆トマト	玉葱・干し椎茸 カレールー		
	ツナサラダ	まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン		バター 食用油
	お好み豆	白インゲン豆 黄粉					でん粉 食用油
	果物				果物		
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	787Kcal 31.7g	
	鯖の香麻焼き	鯖		にら			ごま油・ごま
	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ		
	みそじゃがりこ	みそ					☆じゃがりこ バター
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう		里芋・こんにゃく
	みかんミルクデザート						
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	791Kcal 320g	
	青えんどう入りじゃこ	鶏卵	ちりめんじゃこ		玉葱・グリーンピース ホールコーン		小麦粉 食用油・ごま
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参・インゲン	筍・干し椎茸		でん粉 食用油
	きのこの味噌汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	えのき茸・☆しめじ		里芋
	梅干し				梅干し		
	果物				果物		
9 (土)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	775Kcal 228g	
	白ね豆コロッケ	白ね豆			小麦粉・パン粉		食用油
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ		ごま
	卵の炒り煮	おから・油揚げ		☆葉葱・人参	干し椎茸		食用油
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆葉葱・人参	大根・ごぼう		里芋・こんにゃく でん粉
	昆布佃煮		昆布佃煮				
10 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	741Kcal 333g	
	焼きししゃも		ししゃも				
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース		こんにゃく 食用油
	かきまみそ汁	鶏卵・みそ		☆小松菜	玉葱		
	豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳 ☆生クリーム				ココアプリンの素
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	763Kcal 36.1g	
	カラフル麻焼き(ソース)	鶏卵・ポーク・カレー パニー	チーズ ちりめんじゃこ	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース		バター マヨネーズ
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり		
	すまし汁	豆腐		☆葉葱・人参	えのき茸		焼き麩
	かつおぶしかけ		かつおぶしかけ				
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	741Kcal 309g	
	鮭のチャンチャン焼き	鮭・みそ		ピーマン・トマト	玉葱・ほんしめじ ホールコーン		バター
	ゆかりあえ				キャベツ・きゅうり 大根・ゆかり		ごま
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	大根		さつま芋
	のりぶりかけ		のりぶりかけ				
	発酵乳		発酵乳				
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	821Kcal 285g	
	鶏肉のごまソースかけ	鶏肉			でん粉・小麦粉		食用油・ごま
	おひたし	竹輪		☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱			
フルーツゼリー				パイン・みかん缶	ゼリーの素		
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	891Kcal 329g	
	さんまの蒲焼き	さんま			でん粉・小麦粉		食用油・ごま
	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ		
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱		☆じゃがりこ
お茶卵ぶりかけ	鶏卵・まぐろ刺身		ぜん茶		ごま		
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	883Kcal 34.6g	
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・みそ		☆葉葱・人参	玉葱・筍・干し椎茸		でん粉 食用油・かき油
	ハンバーグ	鶏卵・ポークハム		人参	きゅうり・レタス		春雨 ごま油・食用油
	果物				果物		



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 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 (木)	ごはん(白米)・牛乳		☆牛乳	パ	843Kcal 35.4g
	ピーンズサラダ	白インゲン豆・鶏肉	脱脂粉乳・チーズ ☆牛乳	☆小松菜 玉葱・ホールコーン ☆しめじ	
	キャベツのソテー			人参 キャベツ	
	トマトと卵のスープ	鶏卵・ベーコン	人参 トマト・人参 ☆ほうれん草	玉葱	
はちみつ				でん粉	
19 (金)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	パ	906Kcal 26.7g
	ドライカレー	大豆・豚肉	チーズ	☆小麦粉・人参 ピーマン 玉葱	
	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	
キャラメルポテト				さつま芋 食物油・バター アーモンド	
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	パ	837Kcal 32.6g
	肉汁	豚肉		人参 玉葱・根菜類 グリーンピース	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆梅干	
りんごケーキ	鶏卵	ヨーグルト ☆牛乳	人参 大根 りんご(缶)	ホットケーキ粉 クريمة	
23 (火)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳	大根菜	☆精白米・麦 小麦粉
	竹輪の揚げ物	竹輪・鶏卵	青のり		食物油
	さつま芋と大豆のサラダ	大豆・ポークラム		人参 きゅうり	さつま芋 マヨネーズ
	みそ汁	あさり・みそ	わかめ	☆小松菜 キャベツ 果物	
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 小麦粉・パン粉 栗
	焼き栗コロッケ				食物油
	五目きんぴら	さつま芋		人参・インゲン ☆小松菜	ごぼう・とうもろこし 玉葱・☆しめじ
	肉団子スープ	つくね団子			こんにゃく 春雨
ちりめん佃煮		ちりめん佃煮		果物	
26 (金)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 小麦粉
	厚焼き玉子の野菜あんかけ	鶏卵		人参・ピーマン 玉葱・干し椎茸	でん粉 食物油
	粉炊き芋		あおのり		☆じゃが芋
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	☆小松菜	玉葱・もやし
	加工小魚		かたくちいわし		
小豆牛乳かん	小豆	☆牛乳・寒天			
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 小麦粉
	三島じゃがどっと	魚すり身		☆小松菜 人参	☆じゃが芋 ☆じゃが芋 でん粉
	じゃが芋のほろ煮	豚肉			食物油
	みそ汁	豆腐・みそ			
のりの佃煮		のりの佃煮			
果物				果物	
30 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 小麦粉
	魚のかじりこ和え	さけ・大豆		かぼちゃ れんこん・ごぼう 根菜類	でん粉 食物油 ごま油
	甘酢和え			人参 ☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン ☆しめじ
豆腐と青菜のスープ	豆腐・かまぼこ			果物	
果物					
31 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 小麦粉
	豚肉のソース炒め	豚肉		☆小麦粉 根菜類	食物油
	コンボット			人参 ホールコーン	☆じゃが芋 バター
	秋味チュー		☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 玉葱・☆しめじ グリーンピース	さつま芋・小麦粉 バター・食物油
ミニトマト			☆ミニトマト		

【お知らせ】 ☆は地場産野菜です。

\*1日(月)、2日(火)は、振替休日のためなし。

\*24日(水)は、秋の研修会のためなし。

\*5日(金)は、中郷西中なし。

\*17日(水)、30日(火)、31日(水)は、中郷中なし。

\*12日(金)、19日(金)は、南中特別支援学級なし。

## 実りの秋を楽しもう

「実りの秋」がやってきました。皆さんは季節の移り変わりを何で感じますか。

春に芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結ぶ季節です。おいしい旬の食べ物がたくさん店先に出ていますね。

秋を食卓で感じてみませんか。