

平成24年度

11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 熟や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼	豚肉・いか	☆牛乳	人参	キャブ・玉葱・☆もやし 筍・☆しめじ・グリーンズ 干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉 かき油・食物油 ごま油	
	じゃが芋の中華サラダ ごまプリン		☆牛乳	人参	きゅうり・ホールコーン	じゃが芋 プリン類 ごま油 ごま	765Kcal 268g
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚のオーロラソース 白飯のピーナツ和え みそ汁 わかめしらすゆかけ スイートポテト	さむら みそ しらす 鶏卵	☆牛乳	☆キャブ ☆小松菜 ☆紫葱	玉葱 白菜 玉葱	☆精白米・麦 でん粉 食物油 落花生 焼きそば ごま バター・ごま	913Kcal 322g
	ご飯(麦)・牛乳 甘藷みしまコロッケ 蒸しキャベツ(ソース) 切り干し大根の煮物 みそ汁 アーモンドフィッシュ	豆乳 さつまいも・油揚げ 豆腐・みそ	☆牛乳		キャベツ いんげん・人参 えのき草	☆精白米・麦 ☆さつまいも・小麦粉 ハチ粉 ごま 食物油 アーモンド	759Kcal 227g
6 (土)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの煮物 ひじきの炒め煮 けんちん汁 ゆかりゆかりかけ 果物	ししゃも 大豆・さつまいも 鶏肉・豆腐	☆牛乳	人参 人参・☆紫葱 ゆかり	根菜類 グリーンピース ☆大根・ごま	☆精白米・麦 でん粉 食物油 食物油・ごま ☆キャブ・エノキ・でん粉	752Kcal 271g
	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(きのこソース) コンボット マカロースープ ミニトマト	豚肉・豆腐・鶏卵 おから ベーコン・鶏肉	☆牛乳	☆キャブ ☆小松菜・人参 ☆ミニトマト	玉葱・しめじ ホールコーン 玉葱・セロリ	☆精白米・麦 ハチ粉 バター・ごま 食物油 バター 食物油	796Kcal 316g
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ポーク包子 豆腐カレー煮 かき汁 のりの佃煮 果物	豚肉 豆腐・豚肉白ひき肉 豆腐・鶏卵	☆牛乳	人参 ☆紫葱・人参	キャベツ 玉葱・グリーンピース えのき草	☆精白米・麦 カレー粉 食物油 でん粉	743Kcal 305g
	ご飯(麦)・牛乳 いわしのおろしかけ 青菜としめじの煮びたし みそ汁 大豆のゆかりかけ	いわし 油揚げ・みそ 大豆	☆牛乳	☆小松菜 ☆紫葱 人参	☆大根 ☆しめじ・キャベツ	☆精白米・麦 小麦粉・でん粉 食物油 ☆じゃが芋 ごま・食物油	794Kcal 319g
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ピンパ わかめスープ 果物	豚肉・鶏卵・みそ かまぼこ	☆牛乳	☆わかめ・人参 ☆紫葱	キャベツ・せんまい 玉葱・☆もやし 果物	☆精白米・麦 食物油・ごま油 ごま	784Kcal 313g
	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつまいも煮 切り昆布のひしこ煮 みそ汁 納豆	鶏肉 竹輪 豆腐・油揚げ・みそ 納豆	☆牛乳	人参 人参 ☆小松菜	筍・グリーンピース 干し椎茸 ☆しめじ	☆精白米・麦 ☆さつまいも・でん粉 食物油 ごま油・ごま	834Kcal 33.7g
14 (水)	中華めん・牛乳 ジャージャーめん 蒸し餃子 辛子和え 大芋	豚肉・みそ 豚肉	☆牛乳	人参・☆紫葱 紫葱 ☆小松菜	玉葱・筍・干し椎茸 キャベツ キャベツ	中華めん でん粉 かき油・ごま油・ごま 小麦粉 ☆さつまいも 食物油・ごま	893Kcal 33.7g
	ご飯(麦)・牛乳 さかなのもちい焼き 雑煮 みそ汁 チーズ 果物	たら 鶏肉・竹輪 豆腐・油揚げ・みそ	☆牛乳	人参・パセリ 人参 ☆小松菜	☆しめじ 筍・れんこん・ごま グリーンピース 果物	☆精白米・麦 こんにゃく 食物油	740Kcal 336g

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)	
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳 カレーライス ピーズサラダ 福神漬 果物	豚肉 大豆	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ 人参 人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 大根・なす・れんこん 果物	☆精白米・麦 ☆じゃが芋・加工粉 食用油・バター マヨネーズ	917Kcal 28.3g
	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 三島コロッケ 煮しキャベツ(ソース) ごま和え みそ汁 さかひりかけ 果物	豚肉	☆牛乳	キャベツ キャベツ 玉葱	☆精白米・麦 ☆じゃが芋・加工粉 食用油 ごま ごま ごま	765Kcal 24.3g
20 (水)	ぶどう入りパン・牛乳 ポークピース フレンチサラダ 豆乳コアプリン	豚肉・大豆 ポークラム	☆牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ☆生クリーム	干しぶどう 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	パン ☆じゃが芋・小麦粉 バター・食用油 加工粉	918Kcal 35.7g
	ご飯(麦)・牛乳 揚げ出し豆腐のあんかけ 粉引き芋 みそ汁 ちりめん佃煮 果物	豆腐・鶏肉・かまぼこ 油揚げ・みそ さけ	☆牛乳	人参・さやわか ☆小松菜 ☆大根 果物	☆精白米・麦 でん粉 ☆じゃが芋 食用油	751Kcal 24.4g
22 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース) 三色和え 豚汁 加工小魚	鶏卵・鶏肉 むきえび・ベーコン ポークラム 豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳 ☆牛乳 人参 人参・☆紫葱	玉葱 キャベツ・きゅうり ☆大根・ごま	☆精白米・麦 ☆じゃが芋 食用油 ☆里芋・加工粉 ごま	738Kcal 34.4g
	ご飯(麦)・牛乳 魚の中華和え 甘酢和え 中華コンスープ 果物 のり のりかけ	さば 豆腐・鶏卵	☆牛乳	人参 ☆小松菜 果物	筍・☆根菜類 キャベツ・☆かぶ クリームコーン(缶) ホールコーン・☆しめじ でん粉 でん粉 ごま油・ごま ごま	796Kcal 31.7g
27 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん 卵のしょうゆ煮 れんこんサラダ ミニトマト ブルーベリーゼリー	さつまいも・竹輪 かんちどき 鶏卵 ポークラム	☆牛乳・わかめ 昆布 ヨーグルト	☆大根 キャベツ・れんこん	☆精白米・麦 ☆里芋・加工粉 マヨネーズ・ごま	781Kcal 27.9g
	ご飯(麦)・牛乳 きんぴら グリーンサラダ 大根のなま煮 すまし汁 ひじきかけ 発酵乳	きんぴら 鶏肉 豆腐・かまぼこ	☆牛乳	☆小松菜 人参 ☆小松菜 えのき草	☆精白米・麦 食用油 マヨネーズ・食用油 焼き餅 ごま	770Kcal 30.7g
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さばの旨味焼き おだし 肉団子スープ くるみちりめん 果物	さば 鶏肉	人参 ☆小松菜 ☆紫葱	にら ☆小松菜 キャベツ・ホールコーン 玉葱・しめじ 果物	☆精白米・麦 ごま油・ごま 春雨 くるみ	757Kcal 32.4g
	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ丼 卵スープ スイートポテト	豚肉 鶏卵・あさり 鶏卵	☆牛乳 わかめ ☆牛乳	人参・ピーマン ☆小松菜	玉葱・☆根菜類・白菜 でん粉 ☆さつま芋 バター・ごま	861Kcal 34.1g

【お知らせ】☆は地場産野菜です。(予定)

- ・1日(木)、2日(金)は、南中学校がありません。
- ・30日(金)は、中郷中学校がありません。
- ・7日(水)、8日(木)、9日(金)、30日(金)は、中郷西中学校がありません。

