

平成24年度

2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	白の仲間 骨や皮になる	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)
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	791Kcal 31.7g
	ピピンパ	☆豚肉・鶏卵・みそ		☆ほうれん草 人参	ぜんまい・☆キャベツ 食物油・ごま油	
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	☆小松菜	玉葱・もやし ごま	
	果物				果物	
4 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	773Kcal 27.7g
	いわしのかぼ焼き	いわし			小麦粉・でん粉 食物油・ごま	
	青菜としめじの煮だし			☆(小松菜 キャベツ)	☆しめじ	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆薬葱	☆里芋	
	福豆	大豆・えんどう豆				
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	867Kcal 35.5g
	かつ丼	☆豚肉・鶏卵		☆薬葱・人参	玉葱 小麦粉・パン粉 食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆ほうれん草	☆大根 ☆さつま芋	
	果物				果物	
6 (水)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	855Kcal 33.7g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・☆豚肉	チーズ・ひじき	人参・パセリ	玉葱 じゃが芋 食物油・バター	
	茹でブロッコリー				☆ブロッコリー	
	1食マヨネーズ ポトフ	☆豚肉 ポークウィンナー		人参	☆キャベツ 玉葱・セロリー じゃが芋 マヨネーズ	
	発酵乳		発酵乳			
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	825Kcal 34.1g
	ししゃもの竜巻揚げ		ししゃも		☆桜菜葱 でん粉 食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・☆豚肉 みそ		☆小松菜・人参	筍・☆しめじ でん粉	
	かき卵みそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		☆ほうれん草	えのき茸	
	のり佃煮		のり佃煮			
	果物				果物	
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	824Kcal 32.3g
	がんもどきの煮つけ	がんもどき			でん粉 食物油	
	豆とエビのマヨネーズあえ	むきえび・大豆 鶏卵			マヨネーズ	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	じゃが芋	
	ちりめんじゃこ		かたくちいわし			
	果物				果物	
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	869Kcal 34.1g
	チンジャオロース	☆豚肉		ピーマン	筍 じゃが芋・でん粉 食物油・ごま油	
	中華コンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	ホールコーン・☆しめじ クリームコーン(缶) でん粉	
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		アーモンド	
	果物				果物	
13 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	916Kcal 30.5g
	みそおでん	さつま揚げ・竹輪 みそ	昆布	人参	☆大根 ☆里芋・こんにゃく でん粉	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				
	ピーンズサラダ	大豆		人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶) マヨネーズ	
	ミニトマト			☆トマト		
	デザート	鶏卵			小麦粉	
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	800Kcal 31.5g
	きびなごフライ		きびなご		パン粉 食物油・ごま	
	甘酢和え			人参	☆キャベツ ホールコーン(缶) ごま	
	ひじきのゆめ煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	グリーンピース 食物油・ごま	
	豚汁	☆豚肉・豆腐・みそ		人参・☆薬葱	☆大根・ごぼう ☆里芋・こんにゃく	
	お茶碗蒸しかけ	鶏卵		ぜん茶	ごま	
	ヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー	

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)
15 (金)	コーンポラフ(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	さけのクリームソース	さけ	☆牛乳 生クリーム	☆小松菜	玉葱・ホールコーン ほんしめじ
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース
	ミネストローネスープ	白インゲン豆 ベーコン		トマト(缶) 人参	玉葱・☆キャベツ セロリー・グリーンピース (パイン・みかん)缶
フルーツゼリー				ゼリーの素	バター・食用油 食用油 食用油
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	鶏肉とさつま芋の揚げ煮	鶏肉	人参	筍・グリーンピース	☆さつま芋・でん粉
	野菜昆布炊飯		昆布	人参	☆キャベツ・きゅうり
	みそ汁 納豆	みそ 大豆	わかめ	☆薬蕪	玉葱
19 (水)	ナン・牛乳		☆牛乳		ナン
	ドライカレー	豚肉・大豆	チーズ	☆マヨネーズ・人参 ピーマン	玉葱
	リンゴサラダ				☆キャベツ・きゅうり りんご・パイン(缶) 干しぶどう
	フレンチポテト コーヒー牛乳の素 果物				果物
20 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	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
	ごま炊飯			☆ほうれん草	☆白菜
	ポテトスープ 果物	ベーコン		☆小松菜・人参 ピーマン	玉葱
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	魚のオーロラソース	さけ		☆マヨネーズ	玉葱
	マヨネーズサラダ	ポークハム	ひじき・チーズ	☆小松菜 ☆マヨネーズ	☆キャベツ
	みそ汁 果物	あさり・みそ	わかめ	☆小松菜	☆白菜 果物
22 (土)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	豚キムチ丼	豚肉		人参・ピーマン ニラ	玉葱・白菜キムチ ☆根菜類
	トマトと卵のスープ	鶏卵・ベーコン		☆トマト・人参 ☆ほうれん草	玉葱
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	中華丼	豚肉・いか		人参	☆白菜・玉葱・筍 グリーンピース・干し椎茸
	うすらの卵	うすらの卵			
	じゃが芋の中華サラダ 加圧小魚 果物		かたくちいわし		果物
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	三島里芋ロケット				☆里芋・小麦粉 パン粉
	蒸しキャベツ(ソース)	さつま揚げ・油揚げ		人参	☆キャベツ 切干大根・干し椎茸 さめいんげん
	切干大根の煮物				
27 (木)	肉団子スープ	つくね		☆小松菜	玉葱・☆しめじ
	昆布の佃煮 果物		昆布		果物
	中華めん・牛乳		☆牛乳		中華めん
	わかめラーメン	豚肉・焼き豚	わかめ	☆薬蕪・人参 チンゲンサイ	ちやし・しらすく ホールコーン・玉葱
28 (金)	蒸し餃子	豚肉		薬蕪	キャベツ
	エリンギステーキ			☆小松菜	☆キャベツ・エリンギ
	ミニトマト			☆トマト	
	りんごゼリー		寒天		りんご(缶・ジュース)
28 (土)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	さけの西京焼き	さけ・みそ		人参	☆大根・グリーンピース 干し椎茸
	大根の若菜煮	鶏肉			☆里芋・でん粉
	かきたま汁 豆乳コアプリン	鶏卵 豆乳		☆薬蕪・人参	☆しめじ
		脱脂粉乳			でん粉 ブシンの素

【お知らせ】1日(金)は中郷中がありません。

6日(水)、7日(木)は中郷中・南中はありません。中郷西は3年がありません。

14日(木)、15日(金)は中郷西がありません。