

平成25年度



# 4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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		食品	群	食品	群	食品	群		
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		861Kcal 353g	
	マーボーフ	豆腐・豚肉・みそ		☆薬葱・人参	玉葱・筍・干し椎茸	でん粉	かき油		
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	人参・☆小松菜	キャバツ・もやし・玉葱	わんだんの皮	食物油・ごま油		
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド		
	いちごミルクデザート		いちごクリーム		いちご				
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		734Kcal 290g	
	さわらの照り焼き		さわら						
	ごま和え			☆ほうれん草	キャバツ		ごま		
	みそ汁	みそ	わかめ	☆薬葱	玉葱	じゃが芋			
	くるみちりめん		かたくちいわし				くるみ		
桜餅	小豆					上新粉			
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		732Kcal 298g	
	中華料理(うすらの卵)	豚肉・いか うすらの卵		人参	キャバツ・玉葱・筍 もやし・しめじ・グリンピース 干し椎茸	でん粉	食物油 かき油 ごま油		
	中華コンソープ	鶏卵・豆腐		☆薬葱	クリームコーン(缶) ホールコーン	でん粉			
	果物				果物				
15 (月)	【入学・進級お祝い献立】								
	赤飯・ごま塩・牛乳		☆牛乳			もち米	ごま	839Kcal 276g	
	ヒレカツ	豚肉				小麦粉・パシ粉	食物油		
	蒸しキャバツ(ソース)				キャバツ		ごま		
	粉焼き芋					じゃが芋			
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜					
	ミニトマト			☆ミニトマト					
デザート						デザート			
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		891Kcal 293g	
	カレーライス	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・グリンピース	じゃが芋	食物油・バター		
	ツナサラダ	まぐろ油揚げ			キャバツ・きゅうり レタス・ホールコーン		食物油		
	福神漬				福神漬		ごま		
	プレーンヨーグルト		ヨーグルト		プレーン				
17 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		875Kcal 320g	
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	トマト(缶)・人参 ☆トマトソース・パチ	玉葱	小麦粉	バター・食物油		
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリンピース	じゃが芋	食物油		
	果物				果物				
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		691Kcal 309g	
	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・グリンピース	こんにゃく	食物油		
	かき割汁	鶏卵・豆腐		☆ほうれん草	えのきび	でん粉			
	昆布の佃煮		昆布						
果物				果物					
19 (金)	【ふるさと給食の日】								
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		683Kcal 245g	
	三島コロッケ	豚肉・鶏卵			玉葱	☆じゃが芋・パシ粉	食物油		
	野菜の酢味噌和え	いか・みそ		☆ほうれん草 人参	きゅうり・キャバツ	こんにゃく	ごま		
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆薬葱	しめじ				
	ミニトマト			☆ミニトマト					
かつおぶしかけ	かつお					ごま			

日	献立名	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	815Kcal 323g		
	鶏の旨味焼き	鶏肉					
	じゃが芋のほろ煮	豚肉	人参	玉葱・しめじ グリーンピース		じゃが芋・でん粉 食物油	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	☆ほうれん草 玉葱			
	ちりめん佃煮		ちりめん佃煮				
23 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳	☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	743Kcal 286g		
	オムレツの野菜あんかけ	鶏卵	ピーマン・人参	玉葱・筍・しめじ でん粉			
	コーンポテト			ホールコーン		じゃが芋 パター	
	肉団子のスープ	つくね	☆菜菔・人参	玉葱・大根・干し椎茸		春雨	
	豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳			プリン液	
24 (水)	畑のパン・トマト・牛乳	鶏卵	☆牛乳		パン・畑のパン		
	ポークビーンズ	大豆・豚肉		☆トマト・人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋・小麦粉 パター・食物油	
	豆腐サラダ	豆腐・ポークハム			キャベツ・☆大根	食物油・ごま油	
	果物			きゅうり			
	果物			果物			
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	693Kcal 267g		
	がんもどき	がんもどき					
	ほうれん草のまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	☆ほうれん草 人参		キャベツ・ホールコーン	ごま・アーモンド ごま油
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆菜菔		☆大根・ごま	じゃが芋
	ミニトマト			☆ミニトマト			こんにゃく
	のり佃煮		のり佃煮				
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	704Kcal 268g		
	肉団子のカツチリ和え	パ入り肉団子		☆トマト		玉葱・しめじ	でん粉 食物油
	おがし	かつお節		☆ほうれん草 人参		キャベツ	
	みそ汁	あさり・みそ	わかめ	☆菜菔		大根	
	ゆかりふりかけ					ゆかり	
	果物					果物	
30 (土)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	790Kcal 306g		
	カラフル焼き	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参		玉葱・ホールコーン	バター
	三色和え	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ			グリーンピース	マヨネーズ
	ポテトスープ	ベーコン		人参		キャベツ・きゅうり	
	わかめしらすのりかけ	しらす干し	わかめ	☆小松菜・人参		玉葱	じゃが芋

【お知らせ】 今月の給食は14回の予定です。

☆は、県内産食材です。

おいしく、楽しい給食時間になるように安全で良質な食品の選択に努めています。地産地消を基本に地元の生産者のみなさんのご協力で新鮮な食材が納入されます。ご家庭の食事と重ならないように献立予定表をご活用ください。



ひとくちメモ

# 食

「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつくりま  
す。食べ物は、ひとつのものですべての  
栄養がとれるものではありません。

多様な食品で栄養のバランスをとるこ  
とが大切です。1日30品目を目標に、主  
食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心  
掛けましょう。

バランスのよい食事、朝食をしっかり  
とることが健康につながります。

