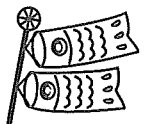


平成25年度5月中学校給食予定献立表



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)	
1 (水)	うどん・牛乳 カレーうどん 白花豆コロッケ ゆかりあえ 果物	豚肉 かまぼこ 白花豆	★牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	人参★トマト ★葉葱 しそ	うどん カレールウ バター パン粉・マヨネーズ・小麦粉 植物油 ごま	900kcal 31.3g
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さわらの西京焼き ぜんまいの炒め煮 若竹汁 わかめしらすふりかけ ミニ柏もち	さわら・みそ さつま揚げ・油揚げ 豆腐・かまぼこ しらす干し 小豆	★牛乳 わかめ わかめ	人参 ★葉葱 ぜんまい・干し椎茸 えのき茸★筍	★精白米・麦 こんにゃく ごま油 ごま 上新粉	751kcal 34.1g
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ジャーチャンドーフ 中華コーンスープ ミニトマト ちりめん佃煮 夏みかんゼリー	豆腐 豚肉 鶏卵	★牛乳 ちりめん佃煮	人参 ★小松菜 ★ミニトマト	★精白米・麦 でん粉 植物油 かき油 でん粉 ホールコーン★しめじ	772kcal 27.6g
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳 いかのスペイン煮 フレンチポテト クラムチャウダー 果物	いか あさり ベーコン	★牛乳 チーズ	トマトピューレ ★トマトソース 人参 パセリ	玉葱 グリーンピース じゃが芋 ★小麦粉 バター 植物油	814kcal 32.0g
9 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ ひじきの炒め煮 みそ汁 お茶デザート	大豆・さつま揚げ 生揚げ・みそ 豆乳	★牛乳・わかめ ししゃも ひじき	人参 ★葉葱 抹茶	★精白米・麦 パン粉・小麦粉 植物油 ごま・植物油	807kcal 28.5g
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳 【ピビンバ】 肉炒め 炒り卵 ほうれん草のナムル わかめスープ 乳酸菌飲料	豚肉 みそ 鶏卵 みそ かまぼこ	★牛乳 わかめ 乳酸菌飲料	人参 さやいんげん ★小松菜	★精白米・麦 ぜんまい ごま・植物油 ごま油 植物油 ごま・ごま油 ごま	809kcal 31.4g
13 (月)	グリブスご飯(麦)・牛乳 揚げ出し豆腐のあんかけ 粉ふきいも みそ汁 型抜きチーズ 果物	豆腐・鶏肉 かまぼこ みそ・油揚げ	★牛乳 あおのり わかめ チーズ	人参 さやいんげん ★葉葱	★精白米・麦 でん粉 植物油 じゃが芋	761kcal 25.7g
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(きのこ入り) おひたし みそ汁 コーヒーゼリー	豚肉・豆腐 鶏卵・おから みそ・油揚げ	★牛乳 脱脂粉乳 ひじき わかめ	人参 ★ほうれん草 ★葉葱	★精白米・麦 パン粉 でん粉 バター ごま・植物油 じゃが芋 ゼリーの素	794kcal 30.7g
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ちくわの香り揚げ ツナと青菜のごまあえ 豚汁 昆布の佃煮 果物	ちくわ・鶏卵 オイルツナ 豆腐・豚肉・みそ 昆布の佃煮	★牛乳 抹茶 昆布の佃煮	★小松菜・人参 人参★葉葱	★精白米・麦 ★小麦粉 植物油 ごま じゃが芋・こんにゃく	762kcal 27.7g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(りすつき) 金時の煮豆 すまし汁 果物	鶏卵・豚肉 えび・ベーコン 金時豆 豆腐・かまぼこ	★牛乳 ★牛乳	★小松菜 えのき茸	★精白米・麦 じゃが芋 植物油 ふ	739kcal 31.9g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体になる	緑の仲間 子の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳 かき揚げ おひたし みそ汁 あさりの佃煮 豆乳ココアプリン	ポークハム 鶏卵・桜えび かつお節 豆腐・みそ・油揚げ あさり 豆乳	☆牛乳 豆腐 脱脂粉乳	☆葉葱 人参 ☆小松菜・人参 ☆葉葱	玉葱 キャベツ	☆精白米・麦 じゃが芋 ☆小麦粉 植物油 プリン	773kcal 28.4g
20 (月)	【ふるさと給食の日】 菜飯(麦)・牛乳 甘藷みしまコロケ 五目きんぴら みそ汁 加工小魚		☆牛乳 豆乳	人参 さやいんげん ☆小松菜	ごぼう ☆しめじ	☆精白米・麦 さつま芋 でん粉・小麦粉 こんにゃく 植物油 ごま	762kcal 24.1g
21 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ハヤシライス うすら卵 ツナサラダ ミニトマト 福神漬	豚肉 ☆うすら卵 オイルツナ	☆牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト(缶)・人参 ☆トマトソース	玉葱 グリーンピース キャベツ・きゅうり ゆず・ネーデル(缶)	☆精白米・麦 じゃが芋 ☆小麦粉 バター 植物油	893kcal 29.3g
22 (水)	【お弁当】ロ・パン・牛乳 フランクフルト ポテトサラダ ミネストローネスープ 果物	フランクフルト 白いんげん豆 ベーコン	☆牛乳 チーズ	人参 トマト(缶) 人参	きゅうり 玉葱・キャベツ セロリー・グリーンピース 果物	パン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 植物油	484kcal 18.1g
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳 三島じゃがとっと 肉じゃが 野菜スープ のりふりかけ りんごヨーグルト	魚のすり身 豚肉 ベーコン・あさり	☆牛乳	☆小松菜 人参 人参☆小松菜	玉葱 グリーンピース キャベツ・玉葱	☆精白米・麦 ☆じゃが芋・でん粉 じゃが芋・しらたき でん粉 植物油 ごま	774kcal 25.8g
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(きのこ入り) おひたし みそ汁 ワインゼリー	豚肉・豆腐 鶏卵・おから みそ・油揚げ	☆牛乳 脱脂粉乳 ひじき	☆ほうれん草 ☆葉葱	玉葱 ☆しめじ キャベツ・ネーデル(缶)	☆精白米・麦 パン粉 でん粉 じゃが芋 ゼリーの素	787kcal 30.3g
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さばの煮つけ ごまあえ みそ汁 のりの佃煮 ブルーベリーゼリー	さば みそ	☆牛乳 わかめ のりの佃煮 寒天	☆小松菜 ☆葉葱	キャベツ 玉葱 ブルーベリー	☆精白米・麦 ごま	699kcal 27.6g
29 (水)	カレーご飯(麦)・牛乳 ドライカレー フレンチサラダ ミニトマト フルーツゼリー	豚肉・大豆 ポークハム	☆牛乳 チーズ・脱脂粉乳 チーズ	ピーマン・人参	玉葱 きゅうり・キャベツ ゆず・ネーデル(缶)	☆精白米・麦 植物油 植物油	843kcal 30.0g
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳 あじのから揚げ 切り干し大根の煮物 けんちん汁 お茶卵ふりかけ	あじ さつま揚げ・油揚げ 豆腐 鶏肉 鶏卵	☆牛乳	人参・さやいんげん ☆葉葱 人参 煎茶	切り干し大根・干し椎茸 ☆大根 ごぼう	☆精白米・麦 植物油 植物油 じゃが芋・こんにゃく でん粉 ごま	736kcal 30.4g
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 みそ汁 アーモンドフィッシュ 牛乳かん	鶏卵・鶏肉 かまぼこ 生揚げ・みそ わかめ かたくちいわし ☆牛乳・寒天	☆牛乳	人参 ☆小松菜	玉葱・筍 グリーンピース・干し椎茸 玉葱 パイン缶	☆精白米・麦 アーモンド・ごま	840kcal 34.9g

【お知らせ】

中郷西中学校:23日(木)・24日(金)・27日(月)は給食がありません。
 中郷中学校:17日(金)・24日(金)・27日(月)・28日(火)は給食がありません。
 南中学校:14(火)・15(水)・16(木)・17(金)・27(月)・30日(木)は給食がありません。
 28日(火)3年生・7組3年生は給食がありません。
 31日(金)1年生・2年生・7組は給食がありません。

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の林正俊さん。葉葱は、川原ヶ谷地区の山田貴臣さん。しめじは、川原ヶ谷地区の長谷川健一さん。筍は川原ヶ谷地区の前島殿さん。ミニトマトは、川原ヶ谷地区の小林道雄さんが栽培されたものです。トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトソースグループの皆さんが加工したものを使用しています。