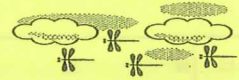


平成25年度9月中学校給食予定献立表



三島市立中郷西中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	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		791kcal 25.2g
	麻婆なす丼	豚肉・鶏肉・みそ		☆葉葱	なす・玉葱・筍・干し椎茸	でん粉	食物油	
	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	
	牛乳かん		☆牛乳・寒天		パイン(缶)			
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		815kcal 25.6g
	夏野菜カレー	豚肉・うずらの卵	脱脂粉乳・チーズ	かぼちゃ・人参 トマト	なす・玉葱 グリーンピース	☆じゃが芋	食物油	
	フレンチサラダ				キャバツ・きゅうり レタス・☆トマト(缶)	カレールウ		
	福神漬け				福神漬け		食物油	
	すいか				すいか			
4 (水)	丸パン・牛乳		☆牛乳			パン		872kcal 30.8g
	拜どとてわかばーがおこし	鶏肉・豚肉			玉葱	パン粉	食物油	
	フレンチポテト					☆じゃが芋	食物油	
	りんごサラダ				キャバツ・きゅうり・干しぶどう りんご・パイン缶	食物油		
5 (木)	野菜スープ	ベーコン・あさり		人参・☆小松菜	キャバツ・もやし・玉葱		食物油	863kcal 32.5g
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
6 (金)	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆				でん粉	炒り揚げ・食物油	913kcal 34.1g
	おひたし			☆小松菜	キャバツ・☆トマト(缶)			
	みそ汁	みそ		かぼちゃ・☆葉葱	玉葱・大根			
	野菜ふりかけ		のり	人参			ごま	
	果物				果物			
9 (月)	【味しま給食献立】							780kcal 26.2g
	ご飯・牛乳		☆牛乳			☆精白米		
	箱根西麓牛のチンジャオロース	☆牛肉		☆ピーマン	☆にんにく☆古根	☆じゃが芋・でん粉	食物油・ごま油	
	小松菜のナムル			☆小松菜		ごま油		
10 (火)	みそ汁	みそ		☆葉葱	☆玉葱・☆しめじ	☆じゃが芋		729kcal 27.7g
	三島いちごショコラ				☆いちご	チョコレート		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
11 (水)	中華丼	いか・豚肉		人参	キャバツ・玉葱・筍 もやし・しめじ	でん粉	食物油	799kcal 28.5g
	じゃが芋の中華サラダ				グリーンピース・干し椎茸	かき油	ごま油	
	黒ごまプリン		☆牛乳・生クリーム	人参	☆トマト(缶)・きゅうり	☆じゃが芋	ごま油	
	ドライカレー		☆牛乳			プリンの素	ごま	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		832kcal 32.1g
	がんもの煮つけ	がんもどき				☆じゃが芋・小麦粉	食物油	
	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	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	冬瓜			
	梅干し				梅干し			
11 (水)	ブルーヨーグルト		ヨーグルト					799kcal 28.5g
	ドライカレー		☆牛乳			☆精白米・麦		
	三島コロッケ	☆豚肉				☆じゃが芋・小麦粉	食物油	
	ヘルシーサラダ			人参	キャバツ・きゅうり	パン粉	サラダこんにゃく	
	ラビオリスープ	帆立貝・むきえび		☆小松菜・人参 トマト(缶)	玉葱・セロリー	ラビオリ	バター	
12 (木)	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし				アーモンド	832kcal 32.1g
	果物				果物			
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	☆じゃが芋	食物油	
12 (木)	大豆の甘辛揚げ	大豆				しらたき・でん粉		832kcal 32.1g
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜	えのき茸	でん粉	食物油	
	型抜きチーズ		チーズ					
	ぶどうゼリー		寒天		ぶどう(缶)・ぶどうジュース			

☆ 県内産の食材

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)、質 (g)		
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さんまの塩焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 のりふりかけ ホワイトゼリー	さんま さつまいも・大豆 みそ・油揚げ のり 寒天・カルピス	☆牛乳 ひじき 人参 ☆小松菜 のり	大根 グリーンピース	☆精白米・麦 食物油・ごま ごま	775kcal 27.4g	
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳 虹ますのあんかけ 切干し大根の煮物 味噌けんちん汁 のりの佃煮	虹ます さつまいも・油揚げ 豆腐・鶏肉・みそ のり	☆牛乳 人参 人参・さやいんげん 人参・☆葉葱	玉葱・葱・えのき草・しめじ 切干し大根・干し椎茸 大根・ごぼう	☆精白米・麦 でん粉・小麦粉 食物油 ☆じゃが芋・こんにゃく	761kcal 30.6g	
18 (水)	中華麺・牛乳 チャーシュー麺 ポーク包子 青菜としめじの煮浸し 果物	豚肉・みそ 豚肉	人参 ☆葉葱 ☆小松菜	筍・玉葱・干し椎茸 キャベツ・玉葱・筍 ☆しめじ・キャベツ 果物	中華麺 でん粉 食物油・かき油 ごま・ごま油	753kcal 33.9g	
19 (木)	【お月見献立】 栗ご飯(麦)・牛乳 さばの煮付け からし和え みそ汁 お月見だんご	さば 生揚げ・みそ	☆牛乳 ☆小松菜 ☆葉葱	キャベツ	☆精白米・麦・栗 ☆じゃが芋 上新粉	785kcal 30.4g	
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ 生揚げの五目煮 すまし汁 昆布の佃煮 果物	ししゃも 生揚げ・豚肉・みそ 豆腐・かまぼこ 昆布	☆牛乳 ☆小松菜・人参 ☆小松菜	筍・干し椎茸 えのき草 果物	☆精白米・麦 小麦粉・パン粉 でん粉 焼き麩	食物油 食物油	784kcal 32.0g
24 (火)	ご飯・牛乳 ポテトの卵焼き ごま和え 豚汁 果物	鶏卵・むきえび 豚肉・ベーコン 豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳 ☆牛乳 ☆小松菜 ☆葉葱・人参	かぼちゃ 玉葱 キャベツ 大根・ごぼう 果物	☆精白米・麦 ☆じゃが芋 食物油 ごま ☆じゃが芋・こんにゃく	772kcal 32.1g	
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のプレゼ 粉ふき芋 卵スープ イチゴミルクゼリー	鶏肉 鶏卵・あさり ホイップクリーム	☆牛乳 生クリーム ☆小松菜	パセリ 玉葱・ほんしめじ いちご	☆精白米・麦 小麦粉 ☆じゃが芋 でん粉	バター 食物油	828kcal 29.9g
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳 蒸しぎょうざ 野菜のオイスター炒め おこげスープ お好み豆 かつおふりかけ	豚肉 ベーコン かまぼこ 白いんげん豆・きん粉 かつお削り節	☆牛乳 生クリーム わかめ ホイップクリーム	ニラ・葉葱 人参・さやいんげん ☆小松菜 玉葱・もやし	キャベツ キャベツ でん粉	☆精白米・麦 ぎょうざの皮 食物油・かき油 ごま 食物油 ごま	752kcal 26.2g
27 (金)	ご飯・牛乳 オムレツ 牛肉と金時豆の煮込み パンプキンスープ わかめしらすふりかけ 発酵乳飲料	鶏卵・牛肉・豚肉 牛肉・金時豆 ベーコン わかめ・しらす 発酵乳	☆牛乳 ☆牛乳・粉チーズ 脱脂粉乳	☆トマトソース 人参・さやいんげん かぼちゃ	玉葱・☆しめじ 玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦 バター バター・食物油 ごま	839kcal 30.3g
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ラザニア コーンポテト ミネストローネスープ 加工小魚 コーヒーゼリー	豚肉 ベーコン	☆牛乳 チーズ・生クリーム 小魚 コーヒーミルク	玉葱・マッシュルーム ホールコーン(缶) 玉葱・いんげんまめ キャベツ・カリフラワー	☆精白米・麦 わたんどの皮 ☆じゃが芋 マカロニ ゼリーの素	食物油 バター 食物油	903kcal 33.0g

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆今月の給食は、19回の予定です。
 ☆中西中・24日(火)、25日(水)がありません。
 ☆中郷中・30日(月)がありません。
 ☆南中・25日(水)、30日(月)がありません。

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、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱とじゃがいもは山田貴臣さんの畑で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グループの皆さんの畑で栽培されたものを使用しています。
 今年度も、子育て理想郷“ふじのくに”地域モデル事業による食育推進啓発事業の一環で、9月と11月に、スマートウェルネス“味しま給食”を実施します。三島産食材のみ(調味料は除く)を使用した献立や三島のいちご、三島甘藷を利用したスイーツを提供します。