

# 平成25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	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	
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼	豚肉・いか	☆牛乳	人参	キャベツ・玉葱・もやし 筍・☆しめじ・グリンピース 干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	かき油・食物油 ごま油	781kcal 26.5g
	じゃが芋の中華サラダ ごまプリン		☆牛乳	人参	きゅうり・ホーロー(缶)	じゃが芋 プリン(素)	ごま油 ごま	
5 (火)	ご飯(麦)・牛乳 魚の中華和え 甘酢和え 中華コーンスープ	さわか	☆牛乳	人参	筍・☆根深葱 キャベツ・かぶ クリームコーン(缶) ホーロー・☆しめじ	☆精白米・麦 でん粉	食物油・ごま油 ごま	827kcal 32.3g
	果物 のりふりかけ				果物		ごま	
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグきのこソース	豚肉・豆腐・鶏卵 おから	☆牛乳 脱脂粉乳 ひじき		玉葱・☆しめじ	☆精白米・麦 パン粉・でん粉	食物油・ごま バター	809kcal 33g
	おひたし みそ汁 かつおふりかけ コーヒーゼリー	油揚げ・みそ かつお削り節	わかめ 青のり ク	ほうれん草 ☆紫葱	キャベツ・ホーロー(缶)	じゃが芋	ごま	
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳 揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐・鶏肉 かまぼこ	☆牛乳	人参 さやいんげん	玉葱・筍 えのき茸・干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	食物油	773kcal 24.9g
	粉ふき芋 みそ汁 ちりめん佃煮 果物	油揚げ・みそ		☆小松菜	☆大根	じゃが芋		
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚のオーロラソース 野菜のピーナッツ和え みそ汁 わかめしらすふりかけ 果物	さわか 竹輪 みそ	☆牛乳	☆トマト ☆小松菜 ☆紫葱	玉葱 キャベツ 玉葱	☆精白米・麦 でん粉	食物油 落花生 ごま	820kcal 30.7g
				わかめ・しらす	果物	焼き麩		
11 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉 むきえび・ピーツ	☆牛乳 ☆牛乳		玉葱	☆精白米・麦 ☆じゃが芋	食物油	747kcal 35g
	三色和え 味噌けんちん汁 加工小魚	ポークハム 鶏肉・豆腐・みそ		人参 人参・☆紫葱	キャベツ・きゅうり ごぼう・☆大根	こんにゃく・☆里芋	ごま	
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 切り昆布のピリ辛煮 みそ汁 納豆	鶏肉 竹輪	☆牛乳	人参	筍・グリンピース 干し椎茸	☆精白米・麦 ☆さつま芋・でん粉	食物油 ごま油・ごま	890kcal 32.9g
		豆腐・油揚げ・みそ 納豆		☆小松菜	☆しめじ			
13 (水)	ジャージャー麺・牛乳 蒸し餃子 野菜ソテー 果物	豚肉・みそ 豚肉	☆牛乳	人参・☆紫葱	玉葱・筍・干し椎茸 キャベツ・玉葱 キャベツ・ホーロー 果物	中華麺 でん粉 小麦粉	食物油・かき油 ごま・ごま油 バター	835kcal 34.3g
				ほうれん草・人参				
14 (木)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 甘藷みしまコロッケ	豆乳・大豆	☆牛乳			☆精白米・麦 ☆さつま芋 小麦粉・でん粉	食物油	823kcal 24.5g
	蒸しキャベツ(ソース) 切干大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ		人参	キャベツ さやいんげん・干し椎茸 切干し大根	ごま 食物油		
15 (金)	肉団子スープ アーモンドフィッシュ	鶏肉	☆牛乳	☆小松菜	玉葱・☆しめじ	でん粉・春雨	アーモンド	727kcal 31.9g
	ご飯(麦)・牛乳 魚のもみじ焼き 筑前煮 みそ汁 お茶たまごふりかけ 果物	たら 鶏肉・竹輪	☆牛乳 ヨーグルト 昆布	人参・パセリ 人参	☆しめじ 筍・れんこん・ごぼう グリンピース	こんにゃく マヨネーズ 食物油	ごま	

☆ 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) たんぱく質 (g)	
18 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん	☆牛乳・わかめ さつま揚げ・竹輪 昆布 がんもどき		☆糖白米・麦 ☆里芋・こんにゃく	841kcal 29.2g	
	卵のしょうゆ煮 れんこんサラダ	鶏卵 ポークハム	ヨーグルト	キャベツ・れんこん		
	ミニトマト ソフトクリームヨーグルト		☆ミニトマト 脱脂粉乳・クリーム	マヨネーズ・ごま		
	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き	☆牛乳 さけ		☆糖白米・麦 パン粉		782kcal 30.2g
野菜ソテー 豚汁		☆小松菜・人参 人参・☆葉葱	キャベツ・れんこん ☆大根・ごぼう			
ぶどうゼリー	豆腐・豚肉・みそ		☆里芋・こんにゃく ぶどう(缶)			
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ピピンバ(肉炒め・丸・炒り卵)	☆牛乳 豚肉・鶏卵・みそ	ほうれん草・人参	キャベツ・ぜんまい	1069kcal 37.1g	
	わかめスープ 果物	かまぼこ わかめ	☆葉葱	玉葱・もやし 果物		
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのおろしかけ	☆牛乳 いわし		☆糖白米・麦 小麦粉・でん粉	817kcal 32.3g	
	青菜としめじの煮浸し みそ汁		☆小松菜 ☆葉葱	☆大根 ☆しめじ・キャベツ		
	大豆のふりかけ	油揚げ・みそ 大豆	わかめ ちりめんじゃこ かつお削り節			☆じゃが芋 ごま 食物油
	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き	☆牛乳 豚肉・大豆	チーズ・ひじき	人参・パセリ		玉葱
22 (金)	ごま和え マカロニスープ		☆小松菜 ☆小松菜・人参	キャベツ 玉葱・セロリ	763kcal 29.5g	
	昆布の佃煮 発酵乳飲料	昆布 発酵乳		マカロニ 食物油		
	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ丼	☆牛乳 豚肉	人参・ピーマン にら	玉葱・☆根深葱・白菜		☆糖白米・麦 食物油 ごま油
	卵スープ スイートポテト	鶏卵・あさり 鶏卵	わかめ ☆牛乳・生クリーム	☆小松菜		でん粉 ☆さつま芋 バター・ごま
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの南蛮漬	☆牛乳 ししゃも		☆糖白米・麦 でん粉	768kcal 26.2g	
	ひじきの炒め煮 けんちん汁	大豆・さつま揚げ 鶏肉・豆腐	人参 人参・☆葉葱	☆根深葱 グリーンピース ☆大根・ごぼう		
	ゆかりふりかけ 果物			ゆかり 果物		
	ぶどう入りロールパン・牛乳 ポークピース	☆牛乳 豚肉・大豆	人参・☆トマト	干しぶどう 玉葱・グリーンピース		パン ☆じゃが芋・小麦粉
27 (水)	フレンチサラダ 豆乳ココアプリン	ポークハム 豆乳	チーズ 脱脂粉乳 ☆生クリーム	キャベツ・ぎゅうり レタス・ホールコーン(缶)	バター・食物油 食物油 ココアプリンの素	
	ご飯(麦)・牛乳 ポーク包子	☆牛乳 豚肉		キャベツ・玉葱・筍 干し椎茸	☆糖白米・麦 パン粉 小麦粉	
	豆腐のカレー煮 かき卵汁	豆腐・豚肉 白いんげん豆	人参	玉葱・グリーンピース	カレー粉 食物油	
	果物	鶏卵・ポークハム	☆葉葱・人参	えのき茸・玉葱 果物	でん粉	
29 (金)	【味しま給食献立】 ご飯・牛乳 箱根西麓牛と三島野菜炒め	☆牛乳 ☆牛肉	☆人参 ☆小松菜	☆エリンギ・☆キャベツ	☆糖白米 食物油	
	ミニトマト 大根の和風スープ		☆ミニトマト ☆葉葱			
	三島甘藷ムース	☆豚肉 鶏卵	生クリーム・☆牛乳	☆大根・☆白菜		
					☆さつま芋・バター 栗	

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食の予定です。

☆ 中西中…6日(水)、7日(木)、8日(金)、25日(月)は  
ありません。

☆ 南中…1日(金)特別支援学級はありません。

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、  
さつま芋・里芋は前島勲さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、  
ミニトマトは小林道雄さん、葉葱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、三島とさめぎ連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培し、  
加工されたものを使用しています。