



# 平成26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	
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦	食物油	851kcal 33.7g
	マーボドーフ	豚肉・みそ・豆腐		人参・☆葉葱	玉葱・干し椎茸・筍	でん粉	食物油・かき油	
	じゃが芋の中華サラダ			人参	きゅうり・ネーデル(缶)	じゃが芋	ごま油	
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
	果物				果物			
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		723kcal 23.9g
	三島里芋コロッケ	豚肉			玉葱	☆里芋・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	小麦粉・でん粉	ごま	
	野菜の酢みそ和え	いか・みそ	わかめ	人参・☆小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく	ごま	
	すまし汁	豆腐		☆葉葱	えのき茸	焼き麩		
	かつおぶりかけ	かつお削り節	青のり				ごま	
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		706kcal 31.2g
	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・グリーンピース	こんにゃく	食物油	
	かきたまみそ汁	豆腐・みそ・鶏卵		☆葉葱				
	のりの佃煮		のり					
	果物				果物			
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		859kcal 27.5g
	カレーライス	豚肉	脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋	バター・食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		レタス・キャベツ	カレールウ	食物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト	きゅうり・ネーデル(缶)			
	福神漬け				福神漬け			
	果物				果物			
14 (月)	赤飯・牛乳	小豆	☆牛乳			もち米	ごま	829kcal 35.2g
	ヒレカツ	豚肉				小麦粉・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	ごま		
	粉ふき芋					じゃが芋		
	すまし汁	豆腐		人参・☆小松菜	えのき茸	焼き麩		
	桜餅	小豆				上新粉		
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		753kcal 33.9g
	中華丼(うずらの卵)	豚肉・いか うずらの卵		人参	玉葱・干し椎茸・筍 キャベツ・しめじ・もやし グリーンピース	でん粉	ごま油 食物油 かき油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	しめじ・ネーデル カレー(缶)	でん粉		
	加工小魚		小魚				ごま	
16 (水)	ソフト類・牛乳		☆牛乳			ソフト類		909kcal 30.7g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳	人参・トマト(缶)	玉葱	小麦粉	バター 食物油	
	ジャーマンポテト	ウィンナー	チーズ	☆トマトソース	玉葱・グリーンピース	じゃが芋	食物油	
	夏みかんゼリー			パセリ	夏みかん(缶)	ゼリーの素		
17 (木)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳	人参	干し椎茸・グリーンピース	☆精白米・麦	食物油	731kcal 34.2g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま油・ごま	
	おひたし		かつお削り節	☆ほうれん草	キャベツ			
	みそ汁	生揚げ・みそ		人参			じゃが芋	
	果物			☆葉葱				

☆ 県内産の食材

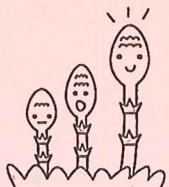
日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		764kcal 26.3g
	三島コロッケ	☆豚肉				☆じゃが芋・小麦粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ		ごま	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸		ごま油・ごま	
	若竹汁	かまぼこ・豆腐	わかめ	☆葉葱	えのき茸・筍			
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー			
21 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		737kcal 29.9g
	魚のマヨネーズ焼き	鮭					マヨネーズ	
	エリンギソテー			☆小松菜	エリンギ・キャベツ	でん粉	バター・かき油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	大根			
	発酵乳飲料		発酵乳					
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 29.1g
	魚のオーロラソース	さわら		トマトソース	玉葱	でん粉	食物油	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホウレンソウ(缶)			
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱		じゃが芋		
	お茶たまごぶりかけ	鶏卵		煎茶			ごま	
23 (水)	刈パン・バターロールパン・牛乳	鶏卵	☆牛乳			パン・メロンビス		969kcal 31.9g
	じゃが芋とウイカのトマト煮	ベーコン・ウイカ		人参・トマト(缶)	玉葱・グリーンピース	小麦粉・じゃが芋	バター	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ	
	果物				ホウレンソウ(缶)			
	果物				果物			
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		723kcal 28.2g
	さわらの西京焼き	みそ・さわら						
	ごま和え			☆ほうれん草	キャベツ		ごま	
	ポテトスープ	ベーコン		人参・☆小松菜	玉葱	じゃが芋		
	のりふりかけ		のり				ごま	
	ぶどうゼリー				ぶどうジュース			
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		836kcal 32.1g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	グリーンピース		バター	
	大福豆とじゃこのごま揚げ	大福豆	ちりめんじゃこ		玉葱・ホールコーン	でん粉	マヨネーズ	
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		☆葉葱・人参	ごぼう・大根	こんにゃく・里芋	食物油・ごま	
	わかめしらすふりかけ		わかめ・しらす			でん粉	ごま	
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 30.1g
	ハンバーグ(きのこソース)	豆腐・豚肉	ひじき		玉葱・しめじ	パン粉・でん粉	バター	
	コーンポテト	おから・鶏卵	脱脂粉乳				ごま・食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	キャベツ	じゃが芋	バター	
	フルーツゼリー				パイン(缶)・みかん(缶)	ゼリーの素		
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		715kcal 26.7g
	がんもの煮つけ	がんもどき						
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり			
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	ごぼう・大根	こんにゃく・里芋		
	野菜ふりかけ		のり	人参			ごま	
	豆乳ココアプリン	豆乳	生クリーム					
			脱脂粉乳					

【 お知らせ 】

☆は県内産の食材

◆ 今月の給食の予定です。

☆南中…28日(月)はありません。



☆ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食では、地場産物を活用し、地域の郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めていきたいと思っております。今月の給食で使用しているほうれん草は、三島市山田地区の林正俊さん、小松菜は小沢地区の前島勲さん、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、葉ねぎは山田貴臣さんの畑で栽培されたものです。給食予定献立表は、献立ごとに使用している主な食材名が解るようになっています。静岡県内産の食材には、☆を付けてありますが、当日の朝、八百屋さんの市場での購入状況により、さらに県内産の食材が増えます。ご家庭の食事と重ならないように予定献立表をご活用ください。