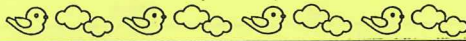


平成26年度5月中学校給食予定献立表

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		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	食品群	食品群	食品群	
1 (木)	【端午の節句献立】							
	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		
	ししゃもフライ		ししゃも				食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	さやいんげん		食物油	
	みそ汁	みそ	あさり・わかめ	☆小松菜	キャベツ			
	ミニ柏餅	小豆				上新粉		
								777kcal 25.9g
2 (金)	【八十八夜献立】							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	二色丼(ツナそぼろ)	油揚げ	ちりめんじゃこ まぐろ油漬け	人参	☆干し椎茸・筍		食物油	
	(炒り卵)	鶏卵					食物油	
	ポテトスープ 抹茶蒸しパン	ベーコン 甘納豆	☆牛乳	人参・☆小松菜 抹茶	玉葱	じゃが芋 ホットケーキミックス	バター	
							869kcal 30.2g	
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	魚の磯風味	さわら	青のり				食物油	
	金時の煮豆	きんとき豆				でん粉		
	若竹汁	かまぼこ・豆腐 湯葉	わかめ		えのき茸・筍(缶)			
	野菜ふりかけ		のり	☆葉葱 人参			ごま	
							829kcal 38.3g	
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	親子丼	鶏肉・かまぼこ 鶏卵			筍(缶)・干し椎茸・人参 玉葱・グリーンピース			
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	キャベツ	じゃが芋		
	アーモンドフィッシュ 牛乳かん		かたくちいわし ☆牛乳・寒天		パイン(缶)		アーモンド	
								842kcal 34.3g
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ちくわの香り揚げ	竹輪・鶏卵		抹茶		小麦粉・でん粉	食物油	
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油漬け		☆小松菜・人参	キャベツ		ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	ごぼう・大根	じゃが芋・こんにゃく		
	昆布の佃煮 果物		昆布					
							757kcal 28.9g	
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ジャーチャンドーフ	豆腐・豚肉		人参	干し椎茸・筍・根深葱	でん粉	かき油・食物油	
	中華コンスープ	鶏卵		☆小松菜	クリームコーン(缶) しめじ・ホトトギス・玉葱	でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	ちりめん佃煮		かたくちいわし					
	夏みかんゼリー				甘夏(缶)	ゼリーの素		
							799kcal 28.4g	
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	【ピピンバ】							
	肉炒め	豚肉・みそ			ぜんまい		食物油	
	炒り卵	鶏卵					ごま・ごま油	
	ほうれん草のナムル	みそ		ほうれん草・人参	キャベツ		食物油	
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	☆小松菜	キャベツ・筍・もやし		ごま油・ごま	
	発酵乳飲料		発酵乳				ごま油	
							800kcal 31.8g	
14 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳			うどん		
	カレーうどん	豚肉・かまぼこ	脱脂粉乳 粉チーズ	人参・☆葉葱 ☆トマト	干し椎茸・玉葱	カレールウ	バター	
	白花豆コロッケ	白花豆				パン粉・じゃが芋 小麦粉	食物油	
	ゆかり和え 果物			しそ	キャベツ・きゅうり・大根 果物		ごま	
							908kcal 30.9g	
15 (木)	グリッピースご飯・牛乳		☆牛乳		グリーンピース	☆精白米・麦		
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐・鶏肉 かまぼこ		人参	玉葱・筍(缶) えのき茸・干し椎茸	でん粉	食物油	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	大根			
	型抜きチーズ		チーズ					
							752kcal 25.5g	

☆ 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)		
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(きのこソース) おひたし みそ汁 コーヒーゼリー	豚肉・豆腐 鶏卵・おから	☆牛乳 脱脂粉乳 ひじき	玉葱 ☆しめじ ☆ほうれん草 ☆葉葱	☆精白米・麦 パン粉 でん粉 バター・ごま 食物油 じゃが芋 ゼリーの素	798kcal 31.2g	
19 (月)	【ふるさと給食献立】 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	☆牛乳 ☆小松菜 人参 人参・☆小松菜	玉葱 玉葱・グリーンピース 玉葱・キャベツ・もやし	☆精白米・麦 ☆じゃが芋・でん粉 じゃが芋・でん粉 しらたき 食物油 ごま	722kcal 25.9g	
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ハヤシライス ツナサラダ ミニトマト 福神漬け	豚肉 まぐろ油漬け	☆牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト(缶)・人参 ☆トマトソース ☆ミニトマト	玉葱 グリーンピース キャベツ・きゅうり レタス・ホウトク(缶)	☆精白米・麦 じゃが芋・ハヤシルウ ☆小麦粉 バター 食物油 食物油	859kcal 26.9g
21 (水)	【ピザ・ドッグ】 ご飯(麦)・牛乳 フランクフルト(ソース) 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 人参 人参 人参	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 食物油	840kcal 29.2g	
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き 五目ざんぴら すまし汁 かつおふりかけ 果物	鶏卵・鶏肉 ベーコン さつま揚げ 豆腐・かまぼこ かつお削り節	☆牛乳 ☆牛乳 人参 ☆小松菜	玉葱 ごぼう・さやいんげん えのき茸	☆精白米・麦 じゃが芋 こんにゃく 食物油・ごま 焼き麩 ごま	791kcal 33.0g	
27 (火)	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 かつお削り節 油揚げ・豆腐・みそ わかめ あさり 豆乳	☆牛乳 ☆葉葱 人参 ほうれん草・人参 ☆葉葱	玉葱 キャベツ	☆精白米・麦 じゃが芋 小麦粉 プリンの素	803kcal 29.8g	
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳 さばの煮付け 三色和え みそ汁 のりの佃煮 静岡お茶みかんのタルト	さば みそ 鶏卵	☆牛乳 ☆小松菜・人参 ☆葉葱	きゅうり・ホウトク(缶) 玉葱	☆精白米・麦 焼き麩 小麦粉・精白米 マーガリン	762kcal 27.9g	
29 (木)	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 チーズ ポークハム チーズ	☆牛乳 チーズ ☆トマトソース	人参 人参 ☆ミニトマト	玉葱 きゅうり・キャベツ レタス・ホウトク(缶) みかん(缶)・パイナップル(缶)	☆精白米・麦 食物油 食物油 ゼリーの素	850kcal 30.0g
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳 あじの唐揚げ 切干大根の煮物 けんちん汁 お茶たまごふりかけ	あじ干物 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	切干し大根・干し椎茸 大根・ごぼう	☆精白米・麦 食物油 食物油 じゃが芋・でん粉 こんにゃく	736kcal 30.0g	

【お知らせ】

☆は県内産の食材

◆ 今月の給食の予定です。
23日(金)・26日(月)は給食がありません。

☆南中…2日(金)・7日(水)・8日(木)・30日(金)
はありません。

☆中郷中…16日(金)・22日(木)はありません。

☆中西中…27日(火)はありません。

今月の学校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、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、小松菜は小沢地区の前島勲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し、加工されたものを使用しています。