

В	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	エネルキ (kcal
] 食		食		食 品	群	たんぱ 質(g
1 (木)	麻婆なす丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏肉・みそ		☆葉葱	なす・玉葱・筍缶 筍水煮・☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	食物油	818kca 28.3g
	ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー	豚肉		☆小松菜	キャベツ・もやし・玉葱		食物油	
	 牛乳かん		 ☆牛乳・寒天	 	<u>☆しめじ</u> パイン缶		 	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・冬八		/ N 1 2 W			811ko 27.4
	夏野菜カレー	豚肉・うずらの卵	脱脂粉乳	かぼちゃ		じゃがいも	食物油	
	(うずらの卵)	12542 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	チーズ	トマト・人参	グリンピース	カレールウ	J 70/W	
2 金)	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり		食物油	
					レタス・ホールコーン缶			
	福神漬け				福神漬け			
	果物				果物			
	ご飯(麦)・牛乳	-	☆牛乳			☆精白米・麦		840kc 28.2g
5	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍缶・ゆで筍	じゃがいも	食物油	
)		-	 			でん粉	ごま油	
	中華野菜スープ(おこげ)	かまぼこ	 	<u>155</u>	玉葱・もやし	おこげ	ごま	
	果物	-	4 44 777	-	果物	1 1111111111111111111111111111111111111		
	ご飯(麦)・牛乳 魚と大豆のナッツ和え	++	☆牛乳	 	 	☆精白米・麦		835ka 33,6
6	黒と人豆のナック和え	さわら・大豆				でん粉	カシューナッツ	
火)	 からし和え	-	 		+ - ***		食物油	
	からしれえ みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	<u>☆小松菜・人参</u> ☆葉葱	キャヘツ 大根			
		/ш3 ж 17 ч 0. С	☆牛乳	A * A	/\1x	丸パン		905ka 32,8
	丸パン・牛乳 チキンとポークハンバーグ	 鶏肉・豚肉	<u> </u>		玉葱	パン粉	食物油	
	フレンチポテト	NEVS DOPS				じゃがいも	食物油	
7 水)	野菜サラダ				キャベツ・きゅうり	3.7.7.7.0	ごま油	
3/)					レタス・ホールコーン缶			
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	チーズ	人参・パセリ	玉葱・ホールコーン	☆小麦粉	食物油	
			☆牛乳		クリームコーン缶		バター	
	ご飯 (麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		840kc 33.5
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリンピース	じゃがいも		
8		-			 	しらたき・でん粉		
木)	大豆の甘辛揚げ	大豆	 			でん粉	食物油	
	かき卵みそ汁 	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜	えのき茸			
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム			ミルクプリンの素		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦	ļ	747kc 27.11
	ししゃもフライ		ししゃも		<u> </u>	小麦粉・パン粉	食物油	
9	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	筍水煮・☆干し椎茸	でん粉	食物油	
金)		みそ		さやいんげん			 	
	み そ汁 	油揚げ・みそ		☆小松菜 ☆葉葱	なす	じゃがいも		
	のりふりかけ		のり				ごま	
	ご飯(麦)・牛乳	-	☆牛乳	 		☆精白米・麦	 	822k 30.7
_	魚のマヨネーズ焼き	さけ	 	 	 	パン粉	マヨネーズ	
2 月)	野菜ソテー 	ベーコン	 	☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン		バター	
/	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	じゃかいも		
	 夏みかんゼリー		 	 	サ東2.か!ケ	こんにゃく	 	
			人什麼	1	甘夏みかん缶	ゼリーの素		753k 28.2
	<u>ご飯(麦)・牛乳</u> がんもの煮つけ	がんもどき	☆牛乳	 	 	<u>☆精白米・麦</u>	 	
3	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	 昆布	人参	ごぼう・グリンピース	こんにゃく	食物油	
火)	<u> </u>	油揚げ・みそ		☆小松菜	とうがん	じゃがいも	سارت رحد	
	プルーンヨーグルト	<u> </u>	ヨーグルト	A 3 194 A	プルーン	<u> </u>	 	
	ジャージャーめん・牛乳	豚肉・みそ	☆牛乳	人参	筍缶・玉葱・☆干し椎茸	中華めん・でん粉	食物油・かき油	
_	(中華めん)		<u></u>	☆葉葱			ごま・ごま油	
14 (水)	揚げぎょうざ	豚肉		ニラ	☆キャベツ・玉葱・ネギ	小麦粉・でん粉	食物油	
	海藻サラダ		わかめ		キャベツ・ホールコーン缶		ごま油	
	果物	II	1	II	果物	I	1	I

	T	n	1	11	1	П		1			
	【 お月見献立 】										
15 (木)	栗ご飯(麦)・牛乳	 	☆牛乳			☆精白米・麦・栗					
	さんまの塩焼き(大根おろし)	さんま			大根			782kcal			
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			24.3g			
	みそ汁	みそ	1 4	かぼちゃ・☆葉葱	玉葱・えのきたけ						
	お月見だんご		O CT			上新粉					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦					
	鶏肉の照り煮	鶏肉				ATELIA X	 				
16	野菜昆布和え	 	 昆布	人参	キャベツ・きゅうり		ごま	750kcal			
(金)	 	-75 + D = D+	1581h			13 481.> #	T	31,5g			
\	ラピオリスープ	えび・ホタテ貝柱		☆小松菜・人参	玉葱…セロリー	じゃがいも	バター				
	4.54.5 10.4.4			トムト伊		ラピオリ					
	かつおふりかけ	かつお					ごま				
	ご飯(麦)・牛乳	 	☆牛乳			☆精白米・麦					
20	さばのおろしかけ(大根おろし)	さば			大根	小麦粉・でん粉	食物油	826kcal			
(W)	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参・さやいんげん			食物油	29.3g			
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱		☆じゃがいも		_			
	ホワイトゼリー		寒天・カルピス								
	【 ふるさと給食の日 】										
	二色丼(麦)•牛乳	まぐろ油漬け・油揚げ	☆牛乳	人参	筍水煮・☆干し椎茸	☆精白米·麦	食物油				
21	(そぼろ煮・炒り卵)	まぐろ水煮・鶏卵		79			жили	847kcal			
(zk)	<u>(ではつ点・炒り卵)</u> ポテトスープ		ろりめかしゃこ			A 1 % + 40 +		29.8g			
,	<u> ハン・ハーン</u> 黒ごまプラウニー	ベーコン	A 44 570	☆小松菜・人参	☆玉葱	<u>☆じゃがいも</u>	食物油				
	無しなノブリニー	鶏卵・小豆	☆牛乳			ホットケーキミックス	パター・黒ごま				
-							くるみ				
	ご飯(麦)・牛乳	 	☆牛乳			☆精白米・麦					
	三島コロッケ	☆豚肉・鶏卵			玉葱	☆じゃがいも	食物油				
23						小麦粉・パン粉		843kcal			
(金)	五目きんぴら	さつま揚げ		人参・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく	ごま	25.6g			
	すまし汁	かまぼこ・豆腐		☆小松菜	えのき茸	焼きふ					
	かぼちゃ蒸しパン	鶏卵	脱脂粉乳	かぼちゃペースト		ホットケーキミックス					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦					
	鶏肉のプレゼー	鶏肉	☆生クリーム	パセリ	玉葱・☆しめじ	☆小麦粉	バター				
26	粉ふきいも	 	NEOD A	<u> </u>	TWA A COOL		/\9	786kcal			
(月)		AN>			T# 50*#	じゃがいも	~#-\ -	27.0g			
	<u>卵スープ</u> 果物	ベーコン・鶏卵			玉葱・えのき茸	でん粉	食物油				
-					果物						
	さくらご飯(麦)・牛乳	 	☆牛乳			☆精白米・麦	 	767kcal 32.4g			
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏肉・えび・鶏卵	☆牛乳		玉葱	じゃがいも	食物油				
27		ベーコン									
(ش	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶						
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも					
						こんにゃく					
	果物				果物						
	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	玉葱・☆干し椎茸	☆精白米・麦	食物油	1			
		15. P.S. V 17.5	7 1 30		キャベツ・筍缶・もやし	でん粉	ごま油				
						C/040		804kcal 26.6g			
28 (水)			 		<u>★しめじ・グリンピース</u>	1: 4 t/() ±	かき油				
(水)	しゃかいしの中華リング			人参	きゅうり・キャベツ	じゃがいも	食物油				
		H			ホールコーン缶		ごま油				
	豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳			ココアプリンの素					
<u> </u>		 	★生クリーム				ļ .				
	ご飯(麦)・牛乳	 	☆牛乳		 	☆精白米・麦	 				
	魚の野菜あんかけ	さば		人参	玉葱・筍水煮・えのき茸	☆小麦粉・でん粉	食物油				
		<u> </u>	<u> </u>		☆干し椎茸		<u> </u>				
29 (木)	切り干し大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ		さやいんげん・人参	切り干し大根・☆しめじ		食物油	829kcal 30.3g			
	みそけんちん汁	豆腐・鶏肉・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも		00.05			
						こんにゃく					
		1		-	果物	<u> </u>	† <u> </u>				
—		1	_A_A4_ \\[\tau^2\]		木似			 			
	ご飯(麦)・牛乳	H	☆牛乳			☆精白米・麦	A41-1-	869kcal 33.0g			
	ラザニア	豚肉	★生クリーム		玉葱・マッシュルーム	わんたんの皮	食物油				
30		 	チーズ		 						
(金)	コーンポテト	 			ホールコーン缶	じゃがいも	バター				
	ミネストローネスープ	ベーコン		トマト缶・人参	玉葱・セロリー	マカロニ	食物油				
		白いんげん豆			キャベツ・グリンピース		<u> </u>				
	加工小魚		小魚								

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。

中郷西中学校:30日(金)、給食がありません。

中郷中学校: 26日(月)、27日(火)は、給食がありません。

南中学校:26日(月)、29日(木)は、給食がありません。

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、葉葱は小沢地区の山田貴臣さんの 畑で栽培されたものです。

