



# 令和3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	
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		749kcal 31.9g
	二色丼 (ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろ・鶏卵		人参	筍水煮・☆干し椎茸 玉葱・グリーンピース	砂糖	植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜・人参	大根・☆しめじ・白菜			
	ミルクプリン いちごソースがけ		☆牛乳・粉寒天		いちご・レモン果汁	砂糖		
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		869kcal 27.9g
	カレーライス	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	植物油 バター	
	ツナマヨオムレツ	鶏卵・まぐろ					マヨネーズ	
	りんごサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶・りんご	砂糖	植物油	
	福神漬け				福神漬け			
13 (火)	【入学・進級お祝い献立】 わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		812kcal 29.2g
	鶏の照り焼き	鶏肉						
	マセドニアンサラダ			人参	きゅうり	じゃがいも・砂糖	植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	人参	白菜・大根・☆しめじ			
	いちごのお祝いクレープ	米粉・豆乳			いちご果汁	砂糖	植物油	
14 (水)	黒糖入りパン		☆牛乳			ロールパン・黒糖		825kcal 34.1g
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	バター	
	卵入りチサラダ	ポークハム・鶏卵		☆トマトソース		☆小麦粉	植物油	
	果物			ほうれん草・人参	キャベツ 果物	砂糖	植物油	
15 (木)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳	大根の葉		☆精白米・麦		810kcal 34.6g
	さけのパン粉焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	小松菜サラダ			☆小松菜・人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	
	ラビオリのスープ	豚肉	わかめ	人参	玉葱・☆しめじ・白菜 ちやし	ラビオリ	ごま油 植物油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	生クリーム 脱脂粉乳			ココアプリンの素		
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		828kcal 33.0g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			☆小麦粉	植物油	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		マヨネーズ	
	みそ汁	豆腐・みそ		☆小松菜・人参		じゃがいも		
	加工小魚		小魚					
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		800kcal 30.0g
	ハンバーグ(しめじソース)	鶏肉・豚肉			玉葱・☆しめじ	砂糖・パン粉	植物油	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・枝豆	じゃがいも	植物油	
	白菜のスープ	ベーコン		人参・パセリ	白菜・大根・ホールコーン		植物油	
20 (火)	【ふるさと給食週間の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		790kcal 35.4g
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ			砂糖	ごま油 ごま	
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・ホールコーン缶 きゅうり・こんにゃく			
	クリームスープ	ベーコン	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱・☆しめじ	じゃがいも	バター	
	ミニトマト			☆ミニトマト		☆小麦粉	植物油	

☆ 県内産の食材

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	
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		770kcal 32.0g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	☆牛乳	玉葱		じゃがいも・砂糖	植物油	
	ひじきと大豆の炒め煮	ポークウィンナー		さやいんげん	☆干し椎茸	砂糖	植物油・ごま	
	豚汁	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参				
		豚肉・油揚げ・みそ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう・こんにゃく			
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		816kcal 34.0g
	魚とカシューナッツの みそソース	さわら・大豆		人参	グリーンピース	でん粉・砂糖	カシューナッツ 植物油	
	からし和え	みそ		☆小松菜・人参	キャベツ			
	かきたま汁	豆腐・鶏卵		☆葉葱・人参	玉葱・☆しめじ	でん粉		
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		817kcal 31.0g
	麻婆豆腐丼	豆腐・豚肉・みそ		☆葉葱・人参	玉葱・筍 ☆干し椎茸	でん粉・砂糖	ごま油 植物油	
	ナムル			☆小松菜・人参	キャベツ・もやし	砂糖	ごま・ごま油	
	パインゼリー				パイン缶	ゼリーの素		
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		806kcal 27.7g
	焼きししゃも		ししゃも					
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉 砂糖	植物油	
27 (火)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		781kcal 31.7g
	ミートソース	豚肉・大豆	脱脂粉乳 チーズ	トマト缶・人参	玉葱	☆小麦粉	バター 植物油	
	洋風ごま和え	ポークハム		☆小松菜 人参	キャベツ・もやし ホールコーン缶	砂糖	ごま・ごま油	
	果物				果物			
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		778kcal 35.4g
	さわらの香味焼き	さわら		にら			ごま・ごま油	
	含め煮	生揚げ・鶏肉		人参	筍・こんにゃく グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ		玉葱・キャベツ・☆しめじ	でん粉		
	のりふりかけ	かつお節	のり					
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		798kcal 33.1g
	親子丼	鶏肉・かまぼこ 鶏卵		人参	玉葱・☆干し椎茸 グリーンピース・筍	砂糖		
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉葱・人参	キャベツ	じゃがいも		
	果物				果物			

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、15回の予定です。  
南中学校 : 9日(金)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、ミニトマトは小林道雄さん、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。