


# 平成29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	
10 (月)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦 じゃがいも・カレールウ	食物油	871kcal 30.4g
	フレンチサラダ	まぐろ油漬け	チーズ		レタス・キャベツ きゅうり・ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	果物				果物			
11 (火)	【入学・進級お祝い献立】							807kcal 29.7g
	赤飯(ごま塩)・牛乳		☆牛乳			赤飯	ごま	
	鶏のごまソース	鶏肉				でん粉・砂糖	ごま・食物油	
	ツナの和え物	まぐろ油漬け		人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン缶	砂糖		
	すまし汁	豆腐・いわし・大豆	わかめ	人参・☆葉葱	玉葱			
お祝いデザート	豆乳			いちご	砂糖			
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		811kcal 35.0g
	さけのキャロット焼き	さけ		人参ペースト・パセリ			マヨネーズ	
	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	
	コーンスープ		☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・クリームコーン缶 ホールコーン・グリーンピース	☆小麦粉	バター 食物油	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー			
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		823kcal 28.9g
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖		
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉 砂糖	食物油	
	ワントンスープ	鶏肉	わかめ	☆葉葱・人参	玉葱・キャベツ	ワントンの皮	ごま油・ごま 食物油	
	かつおふりかけ	かつお・いわし				砂糖	ごま	
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		794kcal 31.3g
	さわらのオーロラソース	さわら			玉葱	でん粉・砂糖	食物油	
	ツナと青菜のごま和え	まぐろの油漬け		☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱			
17 (月)	麻婆豆腐丼(麦)・牛乳	豚肉・豆腐・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・筍缶・干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 ごま油	772kcal 32.2g
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま油・ごま	
	加工小魚		小魚			砂糖	ごま	
18 (火)	【ふるさと給食の日】							808kcal 27.0g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	三島コロッケ	豚肉				☆じゃがいも	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖	ごま	
	きめ煮	鶏肉・生揚げ		人参	筍缶・グリーンピース	じゃがいも・砂糖 こんにゃく		
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱・えのき茸			
ゆかりふりかけ			ゆかり					

☆ 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	
19 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		800kcal 30.0g
	ミートソース	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	トマト缶 人参・パセリ	玉葱	☆小麦粉	バター 食用油	
	ジャーマンポテト 果物	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース 果物	じゃがいも	食用油	
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		806kcal 30.2g
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも				でん粉	食用油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	干し椎茸・グリーンピース	砂糖	食用油・ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	ごぼう・大根	じゃがいも こんにゃく		
	ミルクプリン		☆牛乳 脱脂粉乳			ミルクプリンの素		
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		802kcal 30.2g
	タンドリーチキン ツナサラダ	鶏肉	ヨーグルト	☆トマトソース	玉葱		食用油	
	コーンチャウダー	まぐろ油漬	チーズ	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	ごま 食用油	
	果物	ベーコン	☆牛乳	☆小松菜	玉葱・クリームコーン缶 ホールコーン 果物	じゃがいも	バター	
24 (月)	元気丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜・人参	玉葱・ごぼう・大根	☆精白米・麦・砂糖	ごま・食用油	853kcal 31.0g
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱		じゃがいも		
	フルーツゼリー				みかん缶	ゼリーの素		
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 30.9g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン		バター	
	金時の煮豆	ポークウィンナー	青のり		グリーンピース		マヨネーズ	
	けんちん汁	金時豆				砂糖		
		豆腐・鶏肉		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも・でん粉 こんにゃく		
26 (水)	黒糖パン・牛乳		☆牛乳			ロールパン・黒糖		778kcal 28.5g
	じゃがいもとウィンナーの トマト煮	ベーコン	脱脂粉乳	トマト缶	玉葱・グリーンピース	じゃがいも	バター	
	ビーンズサラダ	ポークウィンナー		人参		☆小麦粉		
	果物	大豆	チーズ	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 果物		マヨネーズ	
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 32.7g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま油・ごま	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ 油揚げ		人参	切り干し大根・干し椎茸 グリーンピース	砂糖	食用油	
	肉団子のスープ アーモンドフィッシュ	荒挽つくね	わかめ 小魚	☆小松菜	玉葱・☆しめじ	春雨 砂糖	アーモンド	
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		790kcal 29.7g
	ピビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵・みそ		☆小松菜 人参	キャベツ	こんにゃく・砂糖	食用油・ごま ごま油	
	わかめスープ ブルーベリーゼリー	かまぼこ	わかめ	☆葉葱	玉葱・もやし ブルーベリー		ごま 砂糖	

【 お知らせ 】 \*天候により、食材が変更になる場合があります。

☆ 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：10日(月)、24日(月)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用しているしめじは三島市川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、小松菜は小沢地区の前島勲さん、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、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。