


# 平成30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 (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・砂糖 じゃがいも・カレールウ	バター 食用油	796kcal 23.6g
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食用油	
	福神漬け				福神漬け			
	果物				果物			
10 (火)	【入学・進級お祝い献立】							762kcal 23.6g
	赤飯・ごま塩・牛乳		☆牛乳			赤飯	ごま	
	大豆コロッケ	☆大豆			玉葱	パン粉・小麦粉 じゃがいも	食用油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ		ごま	
	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		砂糖	食用油	
	すまし汁	豆腐		☆葉葱・人参	大根・えのき茸	焼き豆腐		
	お祝いデザート	豆乳			いちご	砂糖・水あめ		
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		811kcal 36.4g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま油・ごま	
	含め煮	生揚げ・鶏肉		人参	筍缶・グリーンピース	じゃがいも・砂糖 こんにゃく		
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆葉葱・人参	玉葱・えのき茸			
	のりの佃煮		のり			砂糖		
12 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		813kcal 31.5g
	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 グリーンピース		マヨネーズ バター	
	ごま和え	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ	☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	ポテトスープ	鶏肉		人参	玉葱	じゃがいも		
13 (金)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・☆葉葱	玉葱・もやし ☆白菜キムチ	☆精白米・麦	食用油 ごま油	768kcal 27.0g
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	食用油	
	みかんゼリー				みかん缶	ゼリーの素		
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		793kcal 30.5g
	魚のマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	野菜ソテー			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン		バター	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱	玉葱			
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		874kcal 29.4g
	鶏のごまソース	鶏肉				でん粉・砂糖	食用油・ごま	
	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	
	クリームスープ	ベーコン	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱	じゃがいも ☆小麦粉	バター 食用油	
18 (水)	黒糖パン・牛乳		☆牛乳			ロールパン		847kcal 30.1g
	じゃがいもとウィンナーの トマト煮	ポークウィンナー 豚肉		トマト缶・人参 ☆トマトソース	玉葱 グリーンピース	じゃがいも・砂糖 ☆小麦粉	バター 食用油	
	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	
	果物				果物			

☆ 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)	
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	さわらのごまみそかけ	さわら・みそ			でん粉・砂糖  ごま	
	おひたし		☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃがいも
	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
20 (金)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・鶏肉 みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・☆干し椎茸・筍缶	☆精白米・麦 食物油 でん粉・砂糖 かき油
	じゃがいもの中華サラダ			人参	きゅうり・ホールコーン缶 キャベツ	じゃがいも・砂糖 食物油 ごま油
	加工小魚		小魚			砂糖 ごま
23 (月)	【 ふるさと給食の日 】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦
	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・ぜんまい	砂糖 ごま・食物油 ごま油
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	☆葉葱	玉葱・もやし	ごま
	型抜きチーズ		チーズ			
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	焼きししゃも		ししゃも			
	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
	みそ汁 フルーツゼリー	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ パイン缶・みかん缶	ゼリーの素
25 (水)	ミートソース・牛乳 (ソフトめん)	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・トマト缶	玉葱	ソフトめん ☆小麦粉 食物油 バター
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・グリーンピース	じゃがいも 食物油
	果物				果物	
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	ジャーチャンドーフ	豚肉・豆腐		人参	玉葱・筍缶・☆干し椎茸 グリーンピース	でん粉・砂糖 食物油
	中華コーンスープ	ベーコン・鶏卵		☆小松菜	玉葱・ホールコーン えのき草・クリームコーン缶	でん粉
	ミニトマト			☆ミニトマト		
	のりふりかけ		のり			砂糖 ごま
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		人参		でん粉・砂糖 カシューナッツ 食物油
	からし和え			☆小松菜・人参	キャベツ	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃがいも
	ヨーグルト		ヨーグルト			

【 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：9日(月)、23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小松菜は、三島市山田地区の林正俊さん、ミニトマトは川原ヶ谷の小林道雄さん、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。  
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。

