



平成31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	
8 (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	795kcal 23.5g
	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			
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		804kcal 35.6g
	さばの香味焼き 含め煮	さば		にら			ごま油・ごま	
	かき卵みそ汁	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		
	のりの佃煮	豆腐・鶏卵・みそ		☆葉葱・人参	玉葱・☆しめじ			
			のり			砂糖		
10 (水)	黒パン・牛乳		☆牛乳			ロールパン・黒糖		869kcal 29.3g
	じゃがいもウィンナー のトマト煮	豚肉 ポークウィンナー		人参・トマト缶 ☆トマトソース	玉葱・グリーンピース	じゃがいも ☆小麦粉・砂糖	バター 食用油	
	ビーンズサラダ	大豆・さつま揚げ		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		マヨネーズ	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖		
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		752kcal 30.2g
	魚のマヨネーズ焼き 野菜ソテー	さけ		☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン	パン粉 マヨネーズ バター		
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱	玉葱			
	かつおふりかけ	かつお				砂糖	ごま	
12 (金)	【入学・進級お祝い献立】							825kcal 24.9g
	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	グリーンピース	砂糖	食用油	
	すまし汁	豆腐		☆葉葱・人参	大根・えのき茸	焼きふ		
	お祝いデザート	鶏卵	乳製品・ヨーグルト		もも・いちご	小麦粉・砂糖	食用油	
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		745kcal 30.2g
	さわらごみそかけ	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		
16 (火)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・鶏肉・豚肉 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	食用油 かき油	869kcal 31.3g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン缶・きゅうり キャベツ	じゃがいも・砂糖	ごま油 食用油	
	果物				果物			

☆ 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	
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		876kcal 29.5g
	鶏のごまソース	鶏肉				でん粉・砂糖	食物油・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	バター 食物油	
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		813kcal 32.3g
	ピビンバ	豚肉・鶏卵		☆小松菜	キャベツ・ぜんまい	砂糖	ごま・食物油	
	(肉炒め・ごま和え・炒り卵)	みそ		人参			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	
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		823kcal 30.0g
	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	食物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	キャベツ	砂糖		
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		805kcal 29.6g
	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		マヨネーズ	
		ポークウィンナー	ちりめんじゃこ		グリーンピース		バター	
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
23 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		832kcal 31.9g
	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	
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根		ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃがいも		
24 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		852kcal 30.9g
	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	
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根		ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃがいも		
25 (木)	【ふるさと給食の日】							717kcal 26.6g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			☆小麦粉・でん粉	食物油	
	からし和え			☆小松菜・人参	キャベツ			
26 (金)	二色丼(麦)・牛乳	まぐろの油漬	☆牛乳	人参	筍缶・☆干し椎茸	☆精白米・麦・砂糖	食物油	790kcal 35.6g
	(ツナそぼろ・炒り卵)	鶏卵・まぐろの水煮	ちりめんじゃこ		グリーンピース			
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱・キャベツ			
	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		

【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 : 8日(月)、22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、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。
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。