

平成20年度

# 10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	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1 (水)	ソフトめん・牛乳 ミートソース・ジャーマンポテト シュリンプアーモンド	ポークウインナー 豚肉	牛乳・小エビ 脱脂粉乳 チーズ	ソフトめん 小麦粉 じゃがいも	にんじん パセリ トマト(缶)	877Kcal 32.4g
2 (木)	親子丼(ご飯(麦))・牛乳 みそ汁 フルーツゼリー	鶏肉・鶏卵 かまぼこ 生揚げ・みそ	牛乳	精白米・麦 じゃがいも ゼリーの素	にんじん 葉ねぎ 玉葱・たけのこ 干し椎茸・グリボース パイン・みかん(缶)	823Kcal 32.0g
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さばのカレーチーズ焼き・うの花炒め煮 けんちん汁・昆布の佃煮・加工牛乳の素	さば・油揚げ 鶏肉・豆腐 おから	牛乳 昆布佃煮 チーズ	精白米・こんにゃく でん粉・さといも 麦・加工牛乳の素	にんじん 葉ねぎ 小松菜 干し椎茸 ごま だいこん	781Kcal 32.9g
6 (月)	玄米パン(バター型)・牛乳 メシカンポークカレー シーフードサラダ・はっこう乳	豚肉・いか あさり むきえび	牛乳 粉チーズ はっこう乳	パン じゃがいも 小麦粉	にんじん 玉葱・キャベツ マッシュルーム・レタス グリボース・きゅうり	847Kcal 36.1g
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ソース)・すまし汁 キャベツのステーキ・かつおぶしかけ	ポークウインナー ベーコン・豆腐 鶏卵・かまぼこ	牛乳 チーズ	精白米・麦 焼きふり	にんじん 葉ねぎ 玉葱・キャベツ ホウレンソウ・えのき茸 グリーンピース	790Kcal 34.6g
8 (水)	セルフドック(ロールパン)・牛乳 (フランクフルト)・さつまもも大豆の揚げ 卵スープ・プレーンヨーグルト	フランクフルト ポークラム・大豆 鶏卵・あさり	牛乳 わかめ ヨーグルト	パン さつまもも でん粉	にんじん 小松菜 きゅうり	777Kcal 30.6g
9 (木)	ドライカレー(カレーご飯(麦))・牛乳 りんごサラダ・福神漬ナ 豆乳ココアプリン	豚肉 大豆 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米 麦 ココアプリンの素	にんじん ピーマン 福神漬・キャベツ・玉葱 きゅうり・パイン(缶) りんご・干しぶどう	827Kcal 30.0g
10 (金)	栗ご飯(麦)・牛乳 生揚げの五目煮 きのこのみそ汁・ブルーベリーゼリー	豚肉・生揚げ 油揚げ みそ	牛乳	精白米 麦・さといも 栗	にんじん 葉ねぎ 玉葱・たけのこ・干し椎茸 ホウレンソウ・しめじ グリボース・えのき茸	753Kcal 30.2g
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さんまの蒲焼・おひたし みそ汁・のりの佃煮	さんま みそ 油揚げ	牛乳 かつお削り節 のりの佃煮	精白米 麦・じゃがいも でん粉	小松菜 葉ねぎ にんじん キャベツ 玉葱	838Kcal 29.8g
15 (水)	わかめラーメン(中華めん)・牛乳 蒸ししゅうまい からし和え・果物	豚肉 焼き豚	牛乳 わかめ	中華めん でん粉	にんじん ごま油 ごま バター 玉葱・たけのこ ホールコーン・もやし キャベツ・果物	803Kcal 36.5g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソース・おひたし みそ汁・わかめしらすぶしかけ	鶏肉 みそ 竹輪	牛乳	精白米・小麦粉 麦・でん粉 さつまもも	小松菜 葉ねぎ にんじん ホールコーン	855Kcal 30.1g
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳・鮭のチャンチャン焼き フレンチポテト・すまし汁 のりぶしかけ・すりおろしりんご	かまぼこ 豆腐 さけ・みそ	牛乳	精白米 麦・じゃがいも 焼きふり	葉ねぎ ピーマン トマト ホールコーン 玉葱・しめじ えのき茸	814Kcal 34.3g
20 (月)	ごまわりパン(食パン)・牛乳 大豆コロッケ・蒸しキャベツ(ソース) コンスープ・はちみつ・ぶどうゼリー	あさり 大豆	牛乳・寒天 脱脂粉乳 粉チーズ	パン 小麦粉 はちみつ	にんじん パセリ 玉葱・キャベツ ホウレンソウ(冷凍)缶 ぶどう(缶)	797Kcal 26.1g
21 (火)	ご飯(麦)・牛乳 じゃが芋のほろ煮 みそ汁・納豆・果物	豚肉・大豆 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 じゃがいも でん粉	にんじん 葉ねぎ 玉葱 グリーンピース 果物	866Kcal 29.2g
22 (水)	揚げパン(きな粉・砂糖)・牛乳 八宝菜(うすらの卵) ヨーグルト和え	豚肉・むきえび いか・かまぼこ うすら卵・きな粉	牛乳 ヨーグルト	パン でん粉	にんじん チンゲンサイ 玉葱・たけのこ・干し椎茸 もも・みかん・パイン(缶) りんご・玉葱・キャベツ	798Kcal 34.0g
23 (木)	肉丼(ご飯(麦))・牛乳 みそ汁 りんごケーキ	豚肉・鶏卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	麦・プレミックス粉 しらたき・精白米 じゃがいも・くるみ	にんじん 葉ねぎ 玉葱・根菜ねぎ グリーンピース りんご(缶)	867Kcal 33.0g
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ちくわの磯辺揚げ・かき揚げ・ごま和え 豚汁・小女子佃煮	竹輪・あさり 鶏卵・豆腐・いか 豚肉・みそ	牛乳 小女子佃煮 あおのり	精白米・さといも 麦・小麦粉 こんにゃく	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ 玉葱・たけのこ だいこん ごま ごま油	830Kcal 32.8g
27 (月)	セルフバーガー(丸パン)・牛乳 (魚フライ・蒸しキャベツ・ソース) 秋味シチュー・コーヒゼリー・ミルク	鶏肉 白身魚	牛乳・脱脂粉乳 チーズ ミルク	パン・ゼリーの素 さつまもも 小麦粉	にんじん 玉葱・しめじ グリーンピース	855Kcal 33.2g
28 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも・五目豆・かきたまみそ汁 型抜きチーズ・果物	鶏肉・ししゃも 竹輪・鶏卵・大豆 油揚げ・みそ	牛乳 昆布 チーズ	精白米 麦 こんにゃく	にんじん 葉ねぎ 玉葱・果物 ごま グリーンピース	777Kcal 32.4g
30 (木)	マーボトーフ丼(ご飯(麦))・牛乳 じゃが芋の中華サラダ 加工小魚・果物	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 小魚	精白米・じゃがいも 麦 でん粉	にんじん 葉ねぎ 玉葱・たけのこ・果物 ホウレンソウ(缶)・キャベツ 干し椎茸・きゅうり	881Kcal 33.8g
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳 味噌おでん(みそ)・卵のしょうゆ煮 ツナのお漬物・お茶たまごぶしかけ	鶏卵・まぐろ油漬 竹輪・さつま揚げ みそ	牛乳 昆布	精白米・麦 さといも・でん粉 こんにゃく	にんじん 玉葱・たけのこ ホールコーン(缶)	771Kcal 30.0g

【お知らせ】

☆南中・・・14日(火)は、給食がありません。

☆中郷中・・・22日(水)は、給食がありません。

☆中郷西・・・22日(水)、23日(木)、24日(金)は、給食がありません。

☆実り多い秋を迎えました。

旬の食べ物を味わいましょう。