

平成20年度

11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)		
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳 魚の中華和え・おひたし 中華コッスープ・のりふりかけ	まぐろ かつお削り節 豆腐・鶏卵	牛乳 のり	精白米・麦 でん粉	植物油 ごま油	こまつな 葉ねぎ にんじん 根菜ねぎ・キャベツ たけのこ・干し椎茸 ホウレンソウ・カブ(缶)	777Kcal 20.3g
5 (水)	カレーうどん(うどん)・牛乳 きびなごフライ・ゆかりあえ ワインゼリー	豚肉 かまぼこ きびなご	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉・パン粉 カレールウ ゼリーの素	バター ごま	にんじん 葉ねぎ ゆかり 干し椎茸・玉葱 キャベツ・きゅうり だいこん	873Kcal 28.7g
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳 魚のもみじ焼き・ひじきの炒め煮 豚汁・かつおふりかけ・果物	豆腐・さつま揚げ 大豆・さけ 豚肉・みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	精白米・麦 こんにゃく さといも	植物油 マヨネーズ	にんじん パセリ 葉ねぎ ほんしめじ グリーンピース・ごぼう だいこん・果物	798Kcal 26.0g
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳 トンクドゥフ・卵スープ ひじきふりかけ・フルーツゼリー	豚肉 生揚げ・鶏卵 ポークハム	牛乳 ひじき	精白米・麦 でん粉 ゼリーの素	植物油 ごま油	にんじん 葉ねぎ 干し椎茸・たけのこ グリーンピース・玉葱 パイン・みかん(缶)	823Kcal 26.2g
10 (月)	セルフドッグ(ロールパン)・牛乳 (ささみカツ・ソース・スライスレタ) コーンチャウダー	鶏ささみ 鶏卵・ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	パン・小麦粉 じゃがいも パン粉	バター ごま 植物油	こまつな パセリ 玉葱・グリーンピース ホールコーン・ クリームコーン(缶)	828Kcal 36.2g
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さけの塩焼き・大根のそぼろ煮 みそ汁・昆布の佃煮・りんごゼリー	さけ・生揚げ 鶏肉・みそ	牛乳 昆布・粉寒天 わかめ	精白米・麦 さといも でん粉	植物油	にんじん 葉ねぎ 玉葱・りんご(缶) グリーンピース だいこん	753Kcal 16.9g
12 (水)	バターロール型パン・牛乳 ポテトグラタン・野菜チップス 豆腐と青菜のスープ・コヒー牛乳の素	ポークウインナー 豆腐 鶏肉・かまぼこ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	パン・でん粉 じゃがいも 小麦粉	バター 植物油	にんじん パセリ こまつな 玉葱・ホールコーン ごぼう・れんこん マッシュルーム・えのき茸	803Kcal 33.6g
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳・鮭のオーロラソース はくさいのピーナッツ和え みそ汁・わかめしらすふりかけ	まぐろ ちくわ みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉・焼きふ さつまいも	植物油 ピーナッツ	ほうれんそう 葉ねぎ 玉葱 白菜	765Kcal 19.8g
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 みそ汁・納豆	鶏肉・納豆 油揚げ みそ・豆腐	牛乳	精白米・麦 さつまいも でん粉	植物油	にんじん 葉ねぎ たけのこ グリーンピース	878Kcal 28.1g
17 (月)	食パン・牛乳・チョコクリーム ソーセージのごまパン粉揚げ 野菜ソテー・ポテトスープ	ソーセージ ベーコン 鶏卵	牛乳	パン・チョコレート 小麦粉・パン粉 じゃがいも	植物油 ごま	にんじん こまつな パセリ 玉葱・キャベツ ホールコーン	805Kcal 41.1g
18 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き・金時豆 みそ汁・加圧小魚	鶏卵・豚肉・みそ えび・豆腐・小魚 金時豆・ベーコン	牛乳	精白米・麦 じゃがいも	植物油	葉ねぎ 玉葱 なめこ茸	799Kcal 20.7g
19 (水)	五目ラーメン(中華めん)・牛乳 (うずらの卵)・蒸しぎょうざ からし和え・果物	豚肉・なると巻き うずらの卵 焼き豚	牛乳	中華めん・でん粉	植物油 ごま油	にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう 玉葱・しなちく・白菜 たけのこ・干し椎茸 もやし・キャベツ	784Kcal 18.8g
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳・いわしのおろしかけ おひたし・みそ汁・お茶たまごふりかけ ソフトクリームヨーグルト	いわし みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	精白米・麦 じゃがいも でん粉・小麦粉	植物油	こまつな 葉ねぎ キャベツ ホールコーン(缶) だいこん	842Kcal 25.3g
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳 しゃものフライ・マヨネーズサラダ けんちん汁・梅干し・豆乳ココアプリン	鶏肉・豆腐 ポーク・しゃも オイルツナ	牛乳・豆乳 脱脂粉乳 ひじき	精白米・アリの素 さといも・麦 こんにゃく・パン粉	植物油 マヨネーズ	にんじん 葉ねぎ こまつな 梅干し・ごぼう キャベツ だいこん	828Kcal 28.2g
25 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん・卵のしょうゆ煮 ごぼうサラダ	ちくわ・鶏卵 さつま揚げ かんち・ポーク	牛乳 昆布	精白米・麦 さといも こんにゃく	マヨネーズ ごま	にんじん ごぼう・だいこん きゅうり	749Kcal 23.7g
26 (水)	ナン・牛乳 ドライカレー・ツナサラダ ジャーマンポテト・はっ酵乳	豚肉 ポークカツ オイルツナ	牛乳 チーズ はっ酵乳	ナン じゃがいも カレールウ	植物油	にんじん ピーマン 玉葱・ホールコーン(缶) グリーンピース・レタス キャベツ・きゅうり	779Kcal 29.2g
27 (木)	中華丼(ご飯・麦)・(うずらの卵) 牛乳・じゃがいもの中華サラダ 牛乳かん	豚肉 いか うずらの卵	牛乳 粉寒天	精白米・麦 じゃがいも でん粉	植物油 かき油 ごま油	にんじん 玉葱・干し椎茸・白菜 たけのこ・キャベツ きゅうり・ホウレンソウ(缶)	858Kcal 26.3g
28 (金)	ピピンバ(ご飯・麦)・牛乳 (肉炒め・ごま和え・炒り卵) わかめスープ・果物	豚肉・鶏卵 かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦	植物油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 葉ねぎ ぜんまい・玉葱 キャベツ・もやし 果物	815Kcal 24.3g

【お知らせ】

中郷中・5日(水)、6日(木)、7日(金)は、給食がありません。

☆11月8日は「いい歯の日」です。食事の時は、早食いせず、よくかんで食べましょう。よくかむと、脳の働きが活発になったり、肥満予防などにも効果があります。