



令和6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日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		796kcal 26.7g
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく	じゃがいも・砂糖	バター 植物油	
	福神漬け				福神漬け			
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	人参	キャバツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	植物油	
	果物				果物			
11日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		736kcal 34.6g
	鯖の香味焼き	鯖		にら	にんにく・古根		ごま・ごま油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	筍・干し椎茸・古根	でん粉・砂糖	植物油	
	みそ汁	みそ		さやいんげん				
	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	キャバツ・玉葱・かぶ				
12日(金)	【入学・進級祝い献立】							741kcal 29.7g
	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		
	鶏の照り焼き おひたし	鶏肉			古根・にんにく 白菜・ホールコーン			
	桜かまぼこのすまし汁	豆腐・タラ	わかめ	ほうれん草 人参 人参・葉葱 トマト	玉葱・筍	じゃがいも・砂糖	植物油	
	いちごのお祝いクレープ	豆乳			いちごピューレ	米粉・砂糖	植物油	
15日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		712kcal 27.1g
	いわしメンチカツ (フライソース)	いわし・タラ		人参	玉葱・レンコン	小麦粉・パン粉 砂糖	植物油	
	海藻サラダ	鶏肉・みそ	わかめ	人参	キャバツ ホールコーン	砂糖	ごま油	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	ごぼう・大根 こんにゃく	じゃがいも		
	のりふりかけ	かつお節	のり					
16日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		799kcal 30.7g
	麻婆豆腐丼	豆腐・豚肉・鶏肉		人参・葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく	でん粉・砂糖	植物油	
	ナムル	みそ		小松菜・人参	もやし・キャバツ	砂糖	ごま油・ごま	
	ソーダゼリー				桃缶	ゼリーの素・砂糖		
17日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		760kcal 32.1g
	ぶりのごまみそかけ	ぶり・みそ			古根	砂糖・でん粉	ごま	
	からし和え	竹輪		小松菜・人参	キャバツ			
	かき玉汁 乳酸菌飲料	鶏卵		葉葱・人参	玉葱・しめじ	じゃがいも・でん粉 砂糖		
18日(木)	黒糖入ロールパン		牛乳			パン・黒糖		816kcal 33.5g
	ロールパン チョコジャム					パン	砂糖・練乳・ココア	
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参・トマト さやいんげん	玉葱	じゃがいも・小麦粉	バター 植物油	
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ水煮 まぐろ油漬		小松菜・人参	キャバツ	砂糖	ごま	
19日(金)	【ふるさと給食の日】							776kcal 23.6g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	三島コロッケ (フライソース)	豚肉				じゃがいも・パン粉	植物油	
	フリルレタスのサラダ			人参	きゅうり・キャバツ レタス・ホールコーン	砂糖	ごま 植物油	
	かぶと肉団子のクリームスープ	鶏肉・大豆	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参・パセリ	玉葱・かぶ・しめじ	小麦粉・砂糖	バター でん粉・パン粉	

