



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 | 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 みそ | | 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 | | | 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 | |

| 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 | |
| 22日(月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 762kcal 29.9g |
| | ニジマスのカレーチーズ焼き | ニジマス | チーズ | | | | | |
| | マゼドニアンサラダ | 大豆 | | 人参 | きゅうり | じゃがいも・砂糖 | 植物油 | |
| | ミネストローネスープ | あさり | | 人参・トマト | 玉葱・キャベツ | マカロニ | 植物油 | |
| | 富士山ゼリー | ベーコン |  | | パセリ | セロリー | オリーブ油 | |
| 23日(火) | ソフトめん・牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | 741kcal 32.2g |
| | ミートソース | 豚肉・大豆 | 脱脂粉乳 | トマト缶 | 玉葱・マッシュルーム | 小麦粉 | バター | |
| | りんご☆りんごサラダ | 豚レバーチップ | チーズ | 人参・パセリ | にんにく・古根 | 砂糖 | 植物油 | |
| | 加工小魚 |  | | 人参 | キャベツ・ホールコーン |  | 植物油 | |
| 24日(水) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 791kcal 27.7g |
| | 中華丼 | 豚肉 | | 人参 | 白菜・玉葱・もやし・筍 | でん粉・砂糖 | 植物油 | |
| | お好み豆 | 白いんげん豆 | |  | 干し椎茸・きくらげ | | ごま油 | |
| | クリームソフトヨーグルト | きな粉 | | | にんにく・古根 | でん粉・砂糖 | 植物油 | |
| 25日(木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 728kcal 23.2g |
| | 黒はんぺんのお茶フライ | さば・いわし | | | | でん粉・砂糖・パン粉 | 植物油 | |
| | ビーンズサラダ | 大豆 | | 人参 | キャベツ・ホールコーン | 小麦粉・コーン粉 | | |
| | 大根スープ | ベーコン |  | 人参・パセリ | きゅうり |  | マヨネーズ | |
| | のりの佃煮 | | のり | 人参 | 大根・白菜・玉葱 | | オリーブ油 | |
| 26日(金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 810kcal 29.2g |
| | ハンバーグ(オカッス) | 豚肉・鶏肉 | | トマトピューレ | 玉葱 | 砂糖 | 植物油 | |
| | ジャーマンポテト | ポークウィンナー | チーズ | | 玉葱・枝豆 | じゃがいも | 植物油 | |
| | ピザ入りダブルスープ | 豚肉 |  | 人参・パセリ | 玉葱・キャベツ | ラビオリの皮 | オリーブ油 | |
| 30日(火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 767kcal 36.5g |
| | 鯖のみそ煮 | 鯖・みそ | | | 古根 | 砂糖 | | |
| | かめ煮 | 生揚げ・鶏肉 |  | 人参 | こんにゃく・筍 | じゃがいも・砂糖 | | |
| | わかめスープ | 鶏卵・かまぼこ | わかめ | 葉葱・人参 | もやし・はくさい | でん粉 | | |

【お知らせ】 ※ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物は、えび、かに、いか、たこ等が生息する地域で収穫されています。

天候等の事情で、献立や使用食材が変更になる場合があります。

◆今月の給食回数は、14回の予定です。

中郷中学校：10日(水)、11日(木)は、給食がありません。



今月の学校給食で使用している、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川園さん、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されたトマトを加工したものを使用しています。



☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

中郷西中学校ホームページ → メニュー → 給食



三島市立中郷西中学校HP

検索

