



令和4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	
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		866kcal 30.6g
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	植物油	
	ツナマヨオムレツ	鶏卵・まぐろ	チーズ				バター	
	野菜ソテー	ポークウィンナー		人参	☆キャベツ・ホールコーン		マヨネーズ	
12 (火)	【入学・進級祝い献立】							812kcal 32.0g
	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		
	鶏の照り焼き	鶏肉						
	小松菜サラダ	ポークハム		小松菜・人参	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱・人参	玉葱・☆しめじ	じゃがいも		
	いちごのお祝いクレープ	豆乳			いちご	米粉・砂糖		
13 (水)	黒糖入りパン		☆牛乳			ロールパン・黒糖		823kcal 32.8g
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	バター	
	卵入りサラダ	ポークハム・鶏卵		☆トマトソース		☆小麦粉	植物油	
	果物			ほうれん草・人参	キャベツ	砂糖	植物油	
					果物			
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 27.7g
	焼きししゃも		ししゃも					
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉	植物油	
					砂糖			
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		808kcal 29.8g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			☆小麦粉	植物油	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう・こんにゃく	じゃがいも		
	のりの佃煮		のり			砂糖		
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		816kcal 33.3g
	親子丼	鶏肉・かまぼこ		人参	玉葱・☆干し椎茸	砂糖		
	みそ汁	鶏卵			グリーンピース・筍			
	豆乳ココアプリン	油揚げ・みそ		チンゲンツァイ	大根	じゃがいも		
	豆乳	☆生クリーム			ココアプリンの素			
		脱脂粉乳						
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		784kcal 35.2g
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ					
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・ホールコーン	砂糖	ごま油	
	クリームスープ	ベーコン	☆牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉葱・☆しめじ	じゃがいも	バター	
		脱脂粉乳			☆小麦粉	植物油		

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	ハンバーグ(おカツ)ス	鶏肉・豚肉		玉葱	砂糖・パン粉 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	
	白菜のスープ	ベーコン	人参 チングンツァイ	白菜・ホールコーン	植物油	
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	魚とカシューナッツの みそソース	さわか・大豆 みそ		人参 グリーンピース	でん粉・砂糖 カシューナッツ 植物油	
	キャベツのおかか和え	かつお削り節	人参	☆キャベツ		
	けんちん汁	豆腐・鶏肉	☆葉葱	こんにゃく・ごぼう・大根	じゃがいも ごま油	
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー	チーズ	☆葉葱・人参 玉葱・ホールコーン	砂糖 バター マヨネーズ	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆 油揚げ	ひじき	さやいんげん 人参 ☆干し椎茸	砂糖 植物油・ごま	
	みそ汁	みそ		☆葉葱・人参 玉葱・☆しめじ・キャベツ		
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	さわらの香味焼き	さわら		にら	ごま・ごま油	
	含め煮	生揚げ・鶏肉		人参 筍・こんにゃく グリーンピース	じゃがいも・砂糖 でん粉	
	みそ汁 のりふりかけ	油揚げ・みそ かつお節	わかめ のり	小松菜・人参 大根・白菜・☆しめじ		
26 (火)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳		ソフトめん	
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	トマト缶・人参 玉葱	☆小麦粉 バター 植物油	
	海藻サラダ 果物	ポークハム	わかめ	人参 キャベツ・ホールコーン缶 果物	砂糖 ごま油	
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	さけのマヨネーズ焼き	さけ			パン粉 マヨネーズ	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	人参 きゅうり・ホールコーン缶 キャベツ	砂糖 植物油	
ラビオリのスープ	豚肉	わかめ	人参 チングンツァイ	玉葱・☆しめじ・白菜 もやし	ラビオリ ごま油 植物油	
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	麻婆豆腐丼	豆腐・豚肉・みそ		☆葉葱・人参 玉葱・筍缶 ☆干し椎茸	でん粉・砂糖 ごま油 植物油	
	ナムル			小松菜・人参	砂糖	ごま・ごま油
	パインゼリー				パイン缶 ゼリーの素	

【 お知らせ 】 *天候や食材の納入状況等により、献立、使用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、14回の予定です。

南中学校 : 11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、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 → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立中郷西中学校

検索

