



平成20年度11月中学校給食予定献立表

三島市立北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)	麦ご飯・牛乳 魚の中華和え・おひたし ワンタンスープ・チーズキッス	まかじき・豚肉 かつお削り節	牛乳 生わかめ チーズキッス	精白米・麦・三温糖 でん粉 わんたんの皮	食物油 ごま油	にんじん 小松菜 にら	古根・にんにく・玉葱 根菜類・キャベツ 筍・果物	804kcal 36.2g
5 (水)	くるみパン・牛乳 じゃがいもとウィンナーのトマト煮 スウィーツ・サラダ・ミルクプリン	ベーコン ポークウィンナー ポークハム	牛乳 脱脂粉乳	ロールパン・小麦粉 スウィーツ じゃがいも・プリン類	食物油・くるみ マーガリン マヨネーズ	にんじん トマト缶	玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり ホールコーン	815kcal 28.4g
6 (木)	麦ご飯・牛乳 ヒンパ・わかめスープ 果物	豚肉・鶏卵・みそ ポークハム	牛乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 上白糖	食物油 白ごま ごま油	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく・玉葱・筍 ぜんまい・キャベツ 果物	816kcal 33.3g
7 (金)	麦ご飯・牛乳 さばのおろしかけ・野菜の煮みそ和え みそ汁・お茶たまごふりかけ・果物	さば・紫いり・みそ	牛乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 小麦粉・でん粉・心 こんにゃく・ふりかけ	食物油 白ごま	にんじん 葉ねぎ	大根・キャベツ・玉葱 きゅうり・果物	828kcal 32.1g
10 (月)	ナン・牛乳 カレー・フレンチサラダ ホワイトゼリー	豚肉・ポークハム	牛乳・脱脂粉乳 カピース 粉麺天・チーズ	ナン・じゃがいも 上白糖	食物油	にんじん	古根・にんにく・キャベツ 玉葱・きゅうり・果物缶 グリーンピース・ホールコーン	781kcal 28.8g
11 (火)	さくらご飯・牛乳 ポテトの卵焼き・おひたし みぞれあん汁・デザート	鶏卵・豚肉・むきえび 焼き輪・鶏肉・みそ 豆腐・かつお削り節	牛乳	精白米・三温糖 じゃがいも こんにゃく	食物油	にんじん 小松菜 葉ねぎ	グリーンピース・玉葱 キャベツ・大根 ごぼう	818kcal 33.4g
12 (水)	うどん・牛乳 うどん汁・いかと小豆のかき揚げ ツツとキャベツのこま和え・ミニ肉まん	紫いり・むきえび かまぼこ・鶏卵 まぐろ油漬ナ・小豆	牛乳	うどん・三温糖 でん粉・さつまいも 小麦粉	食物油 白ごま	にんじん・葉ねぎ ほうれん草 ピーマン	キャベツ・玉葱・椎茸	840kcal 33.6g
13 (木)	麦ご飯・牛乳 しゃもフライ・ひじきの炒め煮 豚汁・果物	大豆・みそ・豚肉 さつまいも・豆腐 油揚げ	牛乳 しゃも ひじき	精白米・麦・三温糖 こんにゃく じゃがいも	食物油	にんじん 葉ねぎ	椎茸・グリーンピース ごぼう・大根・果物	797kcal 27.3g
14 (金)	麦ご飯・牛乳・まぐろのオーロラソース ほうれん草のジャコサラダ・みそ汁 剣先するめ	きびまぐろ・みそ 剣先するめ	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	精白米・麦・三温糖 でん粉・じゃがいも	食物油 アーモンド ごま油	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	グリーンピース・玉葱 キャベツ・ホールコーン	810kcal 37.0g
17 (月)	丸パン・牛乳・ソーセージのこま和え 野菜カレー・チーズのふわふわスープ 果物・ミルクケーキ	鶏卵 三角ソーセージ	牛乳 粉チーズ	丸パン・小麦粉 パン粉・でん粉 ミルク	食物油 黒ごま バター	にんじん 小松菜 チンゲンツアイ	キャベツ・玉葱・果物 ホールコーン	801kcal 29.0g
18 (火)	中華丼(麦ご飯)・牛乳 中華コンスープ 小豆入り牛乳かん	豚肉・紫いり・鶏卵 うすらの卵・豆腐 小豆	牛乳 粉麺天	精白米・麦・上白糖 でん粉	食物油 ごま油	にんじん 小松菜	しめじ・クリームコーン グリーンピース・白菜・筍 ホールコーン・椎茸・玉葱	787kcal 33.2g
19 (水)	チョコカルパッチョ・牛乳 ビーンズグラタン・海草サラダ 白菜スープ・加工小魚	白いひげ豆 まぐろの油漬ナ まぐろの煮ポークフィッシュ	牛乳・脱脂粉乳 チーズ・ひじき 加工小魚	チョコカルパッチョ・上白糖 三温糖・小麦粉・春雨 マカニョ・スウィーツ	食物油 バター	にんじん・パセリ キャベツ・小松菜 ほうれん草	玉葱・マッシュルーム きゅうり・白菜	828kcal 33.1g
20 (木)	麦ご飯・牛乳 さばの身味焼き・こま和え・だんご汁 あざりの佃煮・りんごゼリー	さば・鶏肉・豆腐 あざり・みそ	牛乳	精白米・麦・三温糖 こんにゃく・ゼリー	ごま油 白ごま	にんじん・葉ねぎ ほうれん草・にら かぼちゃ	にんにく・古根・大根	820kcal 36.5g
21 (金)	五目炊き込みご飯・牛乳 揚出し豆腐のあんかけ・粉ふきもち みそ汁・果物	揚出し豆腐・みそ 油揚げ	牛乳 青のり 生わかめ	精白米・三温糖 でん粉・じゃがいも	食物油	にんじん さやえんどう 小松菜	玉葱・筍・椎茸・大根 えのき草・しめじ 果物	800kcal 25.8g
25 (火)	麦ご飯・牛乳 大根のそぼろ煮・みそ汁・納豆 スイートポテト	鶏肉・生揚げ・みそ あざり・納豆・鶏卵	牛乳 生わかめ 生クリーム	精白米・麦・三温糖 里芋・上白糖 さつまいも	黒ごま バター	にんじん 葉ねぎ	大根・グリーンピース 椎茸・キャベツ	825kcal 31.1g
26 (水)	五目ラーメン(中華めん)・牛乳 ポーク包子・三色和え ソフトクリームヨーグルト	豚肉・焼き豚 うすらの卵	牛乳 ヨーグルト	中華めん・三温糖 でん粉・上白糖	ごま油	にんじん チンゲンツアイ 葉ねぎ	古根・にんにく・玉葱 きくらげ・キャベツ しめじ・きゅうり	781kcal 34.8g
27 (木)	麦ご飯・牛乳 魚のマヨネーズ焼き・うの花炒り煮 かき玉みそ汁・ゆかりふりかけ・果物	さけ・油揚げ おから・鶏卵・みそ	牛乳	精白米・麦・三温糖	食物油 マヨネーズ	にんじん・葉ねぎ パセリ・小松菜 にんじんペースト	しめじ・椎茸・大根 えのき草・ゆかり 果物	812kcal 31.0g
28 (金)	麦ご飯・牛乳 豆腐のカレー煮・ビーンズサラダ フライドごぼう・果物	豚肉・大豆 冷凍豆腐	牛乳	精白米・麦	食物油 マヨネーズ	にんじん	にんにく・玉葱・きゅうり グリーンピース・キャベツ ホールコーン・ごぼう・果物	808kcal 25.6g

☆ 北中学校 ☆ 6日(木)は、1年生と7・8・9組の給食がありません。

25日(火)は、給食がありません。

26日(水)・27日(木)・28日(金)は、2年生の給食がありません。

