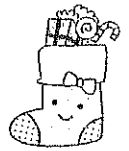




平成20年度12月 中学校給食予定献立表

三島市立北中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)
1 (月)	ぶどう入りロールパン・牛乳 舞茸と大豆のトマトソースがけ・スモールポテト 野菜スープ・マンゴープリン・ミルクケーキ	鶏肉・大豆	牛乳 粉麺天	ロールパン・三温糖 スモールポテト 上白糖・ミルクケーキ	食物油	にんじん・トマト缶 チンゲンツアイ さやいんげん	白菜・古根・玉葱 干しブドウ マンゴーピューレ	820kcal 33.3g
2 (火)	麦ご飯・牛乳・味噌おでん 卵のしょうゆ煮・れんこんサラダ のりふりかけ・さつまポテト	焼き竹輪・みそ さつま揚げ 鶏卵	牛乳 豆腐 のりふりかけ	精白米・麦・三温糖 こんにゃく・里芋 上白糖・さつまポテト	マヨネーズ 白ごま	にんじん	大根・れんこん キャベツ・きゅうり	829kcal 25.3g
3 (水)	揚げパン・牛乳 ポトフ・アーモンドフィッシュ ヨーグルト和え	豚肉・きな粉 ポークウィンナー	牛乳 ヨーグルト 小魚	ロールパン・三温糖 じゃがいも	食物油 アーモンド	にんじん ブロッコリー	玉葱・セロリ・果物缶 キャベツ・果物	830kcal 29.3g
4 (木)	麦ご飯・牛乳 さけの西京焼き・ごま和え すき焼き燗煮・果物	さけ・みそ・牛肉 かまぼこ・豆腐 鶏卵	牛乳	精白米・麦・三温糖 上白糖・しらたき	白ごま	にんじん ほうれん草	玉葱・白菜・椎茸 梅菜はぎ・えのき茸 しめじ・果物	816kcal 37.4g
5 (金)	豚キムチ丼(麦ご飯)・牛乳 わかめスープ 抹茶練乳パン	豚肉・鶏卵 ポークハム	牛乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 フルミックス粉 でん粉・栗	食物油・ごま油 白ごま バター・フレンド	にんじん ピーマン	古根・にんにく・玉葱 白菜・筍	839kcal 32.5g
8 (月)	ポテトミートサンド(ロールパン)・牛乳 あじのフリッター・大豆の粒マースープ コーヒーゼリー	豚肉・大豆 あじのフリッター ベーコン	牛乳 チーズ ポテトナー	ロールパン じゃがいも コーヒーゼリーの素	食物油	にんじん パセリ	玉葱・セロリ	794kcal 32.4g
9 (火)	麦ご飯・牛乳 ごま入りハッシュドビーフ さつまもちと大豆のサラダ・果物	牛肉・大豆 ポークハム	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・麦・小麦粉 じゃがいも さつまもち	食物油 バター・フレンド マヨネーズ	にんじん トマト缶	古根・玉葱・グリーンピース ごぼう・きゅうり・果物 にんにく・ホールコーン	875kcal 25.8g
10 (水)	チャンポンめん(中華めん)・牛乳 餃子・野菜のピーナッツ和え 菜もチップス	豚肉・むきえび ホタテガイ・いか かまぼこ	牛乳	中華めん・三温糖 でん粉・菜も	食物油 ピーナッツ	にんじん チンゲンツアイ ほうれん草	古根・にんにく・玉葱 しなちく・キャベツ きくらげ・おかし	785kcal 35.5g
11 (木)	わかめご飯・牛乳 焼きししゃも・味噌煮・みそ汁 豆乳ココアプリン	鶏肉・焼き竹輪 みそ・豆腐・豆乳	牛乳・生わかめ 炊き込みわかめ ししゃも・長布	精白米・麦・三温糖 こんにゃく ココアプリンの素	食物油	にんじん 小松菜	ごぼう・椎茸・玉葱 筍・れんこん グリーンピース	785kcal 32.3g
12 (金)	麦ご飯・牛乳 家畜豆腐・みそ汁・小女子佃煮 果物	焼き豆腐・豚肉 みそ	牛乳 小女子佃煮 生わかめ	精白米・麦・三温糖 でん粉・じゃがいも	食物油	にんじん 菜はぎ	古根・椎茸・玉葱 筍・梅菜はぎ・果物	789kcal 32.7g
15 (月)	三色丼(麦ご飯)・牛乳 肉団子のスープ・茶碗蒸し 果物	油揚げ・鶏卵・みそ まぐろの水蒸し つくね	牛乳	精白米・麦・三温糖 上白糖・春雨	食物油 白ごま	にんじん・菜はぎ さやいんげん ほうれん草	椎茸・筍・玉葱・果物 キャベツ・しめじ	800kcal 34.1g
16 (火)	冬野菜カレー(麦ご飯)・牛乳 フレンチサラダ・福神漬ナ 型抜きレアチーズ	豚肉・ポークハム ホタテガイ	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 レアチーズ	精白米・麦・上白糖 じゃがいも	食物油	にんじん ブロッコリー	古根・にんにく・玉葱・福神漬 カリフラワー・キャベツ・果物 きゅうり・ホールコーン・おかし	805kcal 27.7g
17 (水)	バターロールパン・牛乳 ミートローフ・コーンポテト 白菜スープ・デザート	豚肉・豆腐・鶏卵 鶏肉	牛乳 生クリーム	バターロールパン 三温糖・パン粉 じゃがいも・春雨	バター・フレンド バター	にんじん パセリ さやいんげん	玉葱・グリーンピース ホールコーン・椎茸 白菜	820kcal 36.8g
18 (木)	手巻き寿司(麦ご飯・焼きのり)・牛乳 まぐろの竜田揚げ・味噌スティック なごらダ・スティックあん・すまし汁・果物	まぐろ・竜田揚げ・鶏卵 かに練肉・豆腐 かまぼこ	牛乳 焼きのり	精白米・麦・三温糖	食物油 マヨネーズ	にんじん 梅干し	玉葱・キャベツ・果物 たくあん・えのき茸 きゅうり	817kcal 33.4g
19 (金)	粟ご飯・牛乳 手作りコロッケ・ゆでキャベツ ミニトマト・豚汁・みかんゼリー	ベーコン・鶏卵 豚肉・豆腐・みそ	牛乳 ダイスチーズ 粉麺天	精白米・栗・三温糖 じゃがいも・こんにゃく 小麦粉・パン粉・野苺	バター・フレンド	にんじん ミニトマト 菜はぎ	玉葱・キャベツ・大根 ごぼう・果汁・果物缶	816kcal 26.1g
22 (月)	玄米パン・牛乳 手作りのハンバーグ・粉さきもち グラムチャウダー・果物	豚肉・豆腐・鶏卵 あさり	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 青のり	ロールパン・三温糖 パン粉・小麦粉 じゃがいも	食物油 バター・フレンド	にんじん ブロッコリー	玉葱・筍・古根・椎茸 しめじ・果物 マッシュルーム	807kcal 36.4g

☆ 北中学校 ☆ 8日(月)は、7・8・9組の給食がありません。
19日(金)・22日(月)は、給食がありません。

