



平成20年度1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)
8 (木)	麦ご飯・牛乳 ししゃもの竜田揚げ・ひじきの炒め煮 七草粥汁・梅干し・デザート	大豆・鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	精白米・麦・三温糖 でん粉・里芋 デザート	食物油	にんじん 小松菜	椎茸・グリーンピース かぶ・大根・せり なすな・梅干し	754kcal 28.7g
9 (金)	マーボー丼(麦ご飯)・牛乳 中華コンスープ・キムチ胡瓜 コーヒーゼリー	豚肉・みそ・豆腐 鶏卵	牛乳 ホワイトナー	精白米・麦・三温糖 でん粉 コーヒーゼリーの素	食物油	にんじん 葉なご 小松菜	古根・にんにく・玉葱・椎 茸・しめじ・ホールコーン クリームコーン・きゅうり	791kcal 30.9g
13 (水)	麦ご飯・牛乳 松葉焼き・おひたし・すまし汁 お茶たまご豆腐かけ・果物	鶏肉・みそ・豆腐 鶏卵・かまぼ かに・かつお節の節	牛乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 パン粉・でん粉・ふ ろりかけ	食物油 白ごま 黒ごま	にんじん ほうれん草 小松菜	古根・白菜・えのき茸 果物	784kcal 38.1g
14 (水)	ミルクパン・牛乳 鶏の照り焼き・小松菜とえびのサラダ 野菜スープ・おしるこ	鶏肉・むぎえび 小豆	牛乳	ミルクパン・三温糖 もち・上白糖	食物油 白ごま	にんじん 小松菜 チンゲンツァイ	古根・しめじ・玉葱 白菜	809kcal 36.4g
15 (木)	里芋のミートカレー(麦ご飯)・牛乳 フレンチサラダ・福神漬ナ ヨーグルト	牛肉・豚肉・大豆 ポークハム	牛乳 ダイスチーズ ヨーグルト	精白米・麦・上白糖 里芋	食物油	にんじん ピーマン	古根・にんにく・玉葱 キャベツ・きゅうり ホールコーン・福神漬ナ	819kcal 28.5g
16 (金)	麦ご飯・牛乳 大根のそぼろ煮・がんもの煮付け 納豆・みそ汁・果物	鶏肉・がんもどき 納豆・あさり・みそ	牛乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 里芋		にんじん 葉なご	大根・椎茸・果物 グリーンピース	765kcal 34.4g
19 (月)	エビカツバーガー(麦パン・上白糖)・牛乳 スライスチーズ・マヨネーズ・サラダ クラムチャウダー・ミルメーク	エビカツ・あさり ポークハム	牛乳 スライスチーズ	丸型パン・三温糖 スライスチーズ・上白糖 小麦粉・ミルメーク	食物油 マヨネーズ バター	にんじん ブロッコリー	玉葱・ホールコーン きゅうり・しめじ キャベツ	832kcal 35.3g
20 (水)	麦ご飯・牛乳 まぐろと大豆のナッツ和え・おひたし かき玉みそ汁・昆布の佃煮・果物	まぐろ・大豆 かつお節の節・みそ 鶏卵	牛乳 生わかめ 昆布の佃煮	精白米・麦・三温糖 でん粉	食物油 カシューナッツ	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ・えのき茸 大根・果物	822kcal 36.0g
21 (水)	ミートソース(ソフトめん)・牛乳 ジャーマンポテト 果物	豚肉・鶏肉 ポークウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	ソフトめん・小麦粉 じゃがいも	バター	にんじん・パセリ ぎょうちんかん トマト缶	古根・にんにく・玉葱 果物	814kcal 30.6g
22 (木)	赤飯・牛乳 いかわ大根・黒はんぺんのフライ ほうれん草のジャコサラダ・みかんゼリー	いかわ・鶏卵 いむしはんぺん	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	赤飯・三温糖 小麦粉・パン粉 こんにゃく・上白糖	食物油・ごま アーモンド ごま油	にんじん ほうれん草	大根・椎茸・栗ナ キャベツ・果物缶 ホールコーン	824kcal 32.0g
23 (金)	麦ご飯・牛乳 豚のかりんとうからめ・ごま和え 豚汁・たくあん・給食週間デザート	豚・豚肉・豆腐 みそ	牛乳	精白米・麦・三温糖 こんにゃく・里芋 でん粉	食物油 白ごま 落花生	にんじん ほうれん草 葉なご	白菜・大根・ごぼう 果物	809kcal 36.0g
26 (月)	玄米パン・牛乳・マカロンのクリーム煮 さつまもちと大豆のサラダ チョコクリーム・果物	ベーコン・鶏肉 大豆・ポークハム	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	ロールパン・玄米 小麦粉・マカロ ン・さつまもち	食物油 バター マヨネーズ	にんじん パセリ	玉葱・マッシュルーム きゅうり・果物 ホールコーン	823kcal 32.7g
27 (水)	わかめご飯・牛乳・煮込みおでん ツナとほうれん草のごま和え うすらの卵フライ・果物	焼き竹輪 さつま揚げ まぐろ油揚げ	牛乳 炊き込みわかめ 絞昆布	精白米・麦・三温糖 こんにゃく・里芋	食物油 白ごま	にんじん ほうれん草	大根・白菜・果物	822kcal 26.9g
28 (水)	メーバルロールパン・牛乳 メキシカンポークステーキ・白菜スープ Caリッチ	豚肉・鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ロールパン・小麦粉 じゃがいも・春雨	食物油 バター	にんじん パセリ	玉葱・マッシュルーム グリーンピース・白菜	837kcal 24.4g
29 (木)	親子丼(麦ご飯)・牛乳 みそ汁 紫いものごま団子	鶏肉・かまぼ 鶏卵・油揚げ・みそ	牛乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 じゃがいも・紫いも	食物油	にんじん ほうれん草	筍・椎茸・玉葱 グリーンピース	846kcal 32.0g
30 (金)	コンビーフ・牛乳・鮭のクリームソースかけ 粉さきもち・ゆでブロッコリー チーズのシラススープ・フルーツゼリー	鮭・鶏卵	牛乳 青のり 粉チーズ	精白米・麦・小麦粉 じゃがいも・パン粉 でん粉・ゼリーの素	食物油 バター	にんじん・ぎょうちんかん ブロッコリー チンゲンツァイ	玉葱・しめじ・果物缶 マッシュルーム	773kcal 34.5g

☆ 北中学校 ☆ 23日(金)は、7・8・9組の給食がありません。



1月19日(月)～23日(金)は学校給食記念週間です。感謝していただきます。