

平成20年度2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



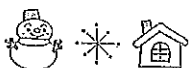
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
2 (月)	ナン・牛乳 ドライカレー・シーフードサラダ がぼちやのかのこ湯汁・果物	大豆・豚肉・鶏肉 むきえび・いか	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ナン・三温糖	食物油 ごま油	にんじん がぼちや	玉葱・グリーンピース きゅうり・キャベツ 果物	806kcal 36.7g
3 (水)	【節分献立】麦ご飯・牛乳 いわしのソース和え・野菜の酢みそ和え 豚汁・のりふりかけ・福豆	いわし・いか みそ・豚肉・豆腐	牛乳 のりふりかけ	精白米・麦・三温糖 でん粉・こんにゃく パン粉・じゃがいも	食物油 白ごま	にんじん 葉ねぎ	古根・キャベツ・大根 きゅうり・ごぼう	884kcal 36.1g
4 (木)	メロンパン・牛乳 ポークビーンズ・フレンチサラダ 果物	大豆・ポークハム 豚肉	牛乳 チーズ	麦パン・小麦粉 じゃがいも・上白糖	食物油 バター・オリーブ	にんじん	玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり ホールコーン・果物	802kcal 29.2g
5 (木)	麦ご飯・牛乳 ピピンバ・わかめスープ 豆乳ココアプリン	豚肉・鶏卵・みそ ポークハム・豆乳	牛乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 上白糖・プリン粉	食物油 白ごま ごま油	にんじん 小松菜	玉葱・にんにく・筍 ぜんまい・キャベツ	836kcal 35.6g
6 (金)	カツ丼(麦ご飯)・牛乳 みそ汁 果物	豚肉・鶏卵・みそ	牛乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 小麦粉・パン粉・ひ	食物油	にんじん 根みつ菜 葉ねぎ	玉葱・椎茸・果物	839kcal 38.2g
9 (月)	くるみパン・牛乳 ラザニア・ポテトのごま和え 豆腐とチンゲンツァイのスープ・果物	豚肉・豆腐・なると	牛乳 生クリーム チーズ	ロールパン・じゃがいも 三温糖・上白糖・でん粉 わんたんの皮・餃子の皮	食物油 黒ごま くるみ	にんじん チンゲンツァイ パセリ	玉葱・にんにく・果物 マッシュルーム	836kcal 31.6g
10 (水)	麦ご飯・牛乳・和風ハンバーグ ツナとほうれん草のごま和え・みそ汁 かつおぶりかけ・果物	豚肉・豆腐・鶏卵・生わかめ まぐろの刺身・おきり かつおぶりかけ・みそ	牛乳 脱脂粉乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 パン粉	食物油 白ごま	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	玉葱・根菜ねぎ・筍 古根・大根・白菜 果物	795kcal 35.7g
12 (木)	麦ご飯・牛乳 すき焼き鍋煮・大豆とさつまいもの湯煮 のりの佃煮・果物	牛肉・かまぼこ 豆腐・鶏卵・大豆	牛乳 小女子佃煮 のりの佃煮	精白米・麦・三温糖 しらたき・でん粉 さつまいも	食物油 白ごま	にんじん	玉葱・根菜ねぎ・椎茸 白菜・えのき草・果物 しめじ	836kcal 34.3g
13 (金)	麦ご飯・牛乳 さばのみそ煮・お刺身・けんちん汁 野菜ふりかけ・デザート	さば・かつお刺身 みそ・竹輪・鶏肉 豆腐	牛乳	精白米・麦・三温糖 こんにゃく・里芋 デザート		にんじん ほうれん草 葉ねぎ	古根・キャベツ・大根 ごぼう・野菜ふりかけ	796kcal 34.9g
16 (月)	丸型パン・牛乳 ソーセージのごま和え・蒸しキャベツ コーンチュー・果物	鶏卵・鶏肉 三角ソーセージ	牛乳	丸型パン・三温糖 小麦粉・パン粉 じゃがいも	食物油 黒ごま バター・オリーブ	にんじん ブロッコリー	玉葱・キャベツ・果物 しめじ・ホールコーン	807kcal 29.4g
17 (水)	麦ご飯・牛乳・味噌湯みおでん 卵のしょうゆ煮・れんこんサラダ さけふりかけ・デザート	竹輪・さつまいも みそ・鶏卵 さけふりかけ	牛乳 昆布 チーズ	精白米・麦・三温糖 こんにゃく・里芋 上白糖	白ごま マヨネーズ	にんじん	大根・れんこん きゅうり・キャベツ	882kcal 35.4g
18 (木)	ジャージャーめん(中華めん)・牛乳 シューマイ・白菜のピーナツ和え フルーツカクテル	豚肉・竹輪	牛乳	中華めん・三温糖 でん粉・上白糖	ごま油 ピーナツ	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	玉葱・古根・にんにく 椎茸・筍・白菜・果物 果物缶	835kcal 36.3g
19 (木)	五目炊き込みご飯・牛乳 オムレツの野菜あんかけ・ごま和え みそ汁・さつまいも入りチーズケーキ	オムレツ・油揚げ 豆腐・みそ・鶏卵	牛乳・生わかめ クリームチーズ 生クリーム	精白米・三温糖 さつまいも・でん粉 小麦粉・上白糖	白ごま アーモンド	にんじん・葉ねぎ ほうれん草 さやえんどう	玉葱・筍・しめじ 白菜・果汁	806kcal 28.9g
20 (金)	ドライカレーご飯・牛乳 豆腐のグラタン・りんごサラダ 白菜スープ・果物	鶏肉・豆腐	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦・小麦粉 上白糖・香粉	食物油 バター・オリーブ	にんじん パセリ	玉葱・マッシュルーム キャベツ・きゅうり 白菜・果物缶・果物	785kcal 33.1g
23 (月)	マーガリン入りバターロールパン・牛乳 まぐろのオーロラソース マカロニサラダ・野菜スープ・果物	まぐろ・鶏肉 ポークハム	牛乳	バターロールパン 三温糖・上白糖 でん粉・マカロニ	食物油 マヨネーズ	にんじん チンゲンツァイ	玉葱・ホールコーン キャベツ・白菜・果物 グリーンピース・きゅうり	856kcal 37.8g
24 (水)	さくらご飯・牛乳 家畜豆腐・みそ汁 果物	焼き豆腐・豚肉 油揚げ・みそ	牛乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 でん粉・さつまいも	食物油	にんじん	古根・椎茸・筍・果物 キャベツ・根菜ねぎ	792kcal 28.6g
25 (木)	ソフトめん・牛乳 カレーソース・白豆ココック ほうれん草のソテー・果物	豚肉・ポークハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ソフトめん じゃがいも	食物油 バター・オリーブ	にんじん ほうれん草 パセリ	玉葱・古根・にんにく キャベツ・果物 ホールコーン	891kcal 32.0g
26 (木)	麦ご飯・牛乳・しゃもフライ 五目豆・貝たくさんスープ わかめふりかけ・牛乳かん	大豆・鶏肉・みそ 油揚げ	牛乳・昆布 しゃも・粉天 わかめふりかけ	精白米・麦・三温糖 こんにゃく・里芋 上白糖	食物油	にんじん 小松菜	ごぼう・グリーンピース 大根・椎茸・果物缶 オクラ	815kcal 31.2g
27 (金)	中華丼(麦ご飯)・牛乳 肉入りワンタンスープ デザート	豚肉・うすらの卵 いか	牛乳	精白米・麦・でん粉	食物油 ごま油	にんじん にら	玉葱・椎茸・白菜・筍 グリーンピース・もやし	816kcal 31.0g

☆ 北中学校 ☆

9日(月)・10日(火)は、3年生の給食がありません。

19日(木)・20日(金)は、給食がありません。

26日(木)は、7・8・9組の給食がありません。



☆ 北上中学校 ☆

9日(月)・10日(火)は、給食がありません。

