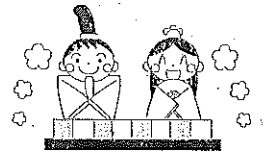
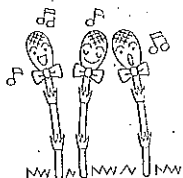


# 平成20年度3月中学校給食予定献立表

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)	ミルクパン・牛乳・ポテの卵焼き ウィンナーのベーコン巻き 茹でブロッコリー・野菜スープ・果物	鶏卵・むきえび 豚肉・ベーコン ウィンナー	牛乳	ミルクパン・三温糖 じゃがいも	食物油 マヨネーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	玉葱・グリーンピース キャベツ・果物	777kcal 28.2g
3 (火)	手巻き寿司(麦ご飯・焼きのり)・牛乳 エビフライ・鮭が竜田揚げ・スティックたくあん カニサラダ・すまし汁・雑ゼリー	ブラックタイガー 鶏卵・鮭・豆腐・みそ 刺身揚げ・かに・かまぼこ	牛乳 焼きのり	精白米・麦・三温糖 小麦粉・パン粉	食物油 マヨネーズ	にんじん 根みつ菜 ほうれん草	たくあん・キャベツ きゅうり・えのき草	826kcal 28.9g
4 (水)	玄米パン・牛乳 マカロニグラタン・りんごサラダ ポテトスープ・チョコクリーム	むきえび・ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	食パン・玄米・小麦粉 マカロニ・じゃがいも 白糖・チョコクリーム	食物油 バター	にんじん 小松菜 パセリ	玉葱・ホールコーン・果物 マッシュルーム・果物缶 キャベツ・きゅうり	837kcal 34.4g
5 (木)	わかめご飯・牛乳 揚げ出し豆腐のあんかけ・粉ろきいも かきみそ汁・果物	揚げ出し豆腐・鶏卵 油揚げ・みそ	牛乳 炊き込みわかめ 煮のり	精白米・麦・三温糖 でん粉・じゃがいも	食物油	にんじん さやえんどう ほうれん草	玉葱・筍・えのき草 椎茸・しめじ・大根 果物	815kcal 26.1g
6 (金)	マーボー丼(麦ご飯)・牛乳 ハンバーグ 果物	豚肉・みそ・豆腐 ポークハム・鶏卵	牛乳	精白米・麦・三温糖 でん粉・春雨	食物油 ごま油	にんじん 菜ねぎ	古根・にんにく・玉葱 筍・椎茸・きゅうり・果物 キャベツ・ホールコーン	780kcal 30.1g
9 (月)	チョコカールパン・牛乳 ミニオムレツ・鶏のカツカツソース クラムチャウダー・果物	あさり・鶏肉 オムレツ	牛乳 チーズ	チョコカールパン 三温糖・じゃがいも 小麦粉	食物油・ごま油 ピーナッツ粉 バター	にんじん 小松菜 ブロッコリー	キャベツ・きゅうり 玉葱・しめじ・果物	769kcal 30.4g
10 (火)	豚キムチ丼(麦ご飯)・牛乳 みそけんちん汁 デザート	豚肉・鶏肉・豆腐 みそ	牛乳	精白米・麦・三温糖 こんにゃく・里芋	食物油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン 菜ねぎ	古根・にんにく・玉葱 白菜・ごぼう・大根	856kcal 33.0g
11 (水)	うどん・牛乳 かき揚げ・ごま和え フルーツ白玉	鶏肉・むきえび かまぼこ・鶏卵	牛乳	うどん・でん粉・もち 小麦粉・さつまいも 三温糖・白糖・白玉粉	食物油 白ごま	にんじん 菜ねぎ ほうれん草	玉葱・ホールコーン 椎茸・しめじ・果物缶 キャベツ・枝豆・果物	826kcal 29.7g
12 (木)	麦ご飯・牛乳・いわしとえびのチリソース 野菜のピーナッツ和え・肉入りコンソメスープ のりふりかけ・果物	いわし・むきえび	牛乳 のりふりかけ	精白米・麦・三温糖 でん粉	食物油 ごま油 ピーナッツ	にんじん ほうれん草 にら	古根・にんにく・玉葱 椎茸・根菜ねぎ・果物 キャベツ・もやし・筍	781kcal 34.5g
13 (金)	麦ご飯・牛乳 チンジャオロース・中華コンソメスープ 野菜のりかけ・お粥デザート	豚肉・豆腐・鶏卵	牛乳	精白米・麦・三温糖 でん粉・じゃがいも	食物油 ごま油	にんじん ピーマン	古根・にんにく・筍 きくらげ・ホールコーン クリームコーン	853kcal 33.2g
16 (月)	揚げパン・牛乳 ビーンズサラダ・ポトフ アーモンドフィッシュ	きな粉・大豆・豚肉 ポークウィンナー	牛乳 小魚	ロールパン・三温糖 じゃがいも	食物油 マヨネーズ アーモンド	にんじん ブロッコリー	キャベツ・きゅうり ホールコーン・玉葱 セロリ	824kcal 29.9g
17 (火)	カツカレー(麦ご飯)・牛乳 福神漬・海草サラダ 牛乳かん	豚肉・鶏卵 鰯の水漬	牛乳・ひじき 脱脂粉乳 チーズ・粉ゼラチン	精白米・麦・小麦粉 パン粉・じゃがいも 白糖	食物油	にんじん	古根・にんにく・ナタデココ 玉葱・グリーンピース・椎茸 きゅうり・キャベツ・果物缶	858kcal 31.0g



- ☆ 北中学校 ☆ 4日(水)・5日(木)・10日(火)・12日(木)は、3年生の給食がありません。  
10日(火)は、8・9組の3年生の給食がありません。
- ☆ 北上中学校 ☆ 4日(水)・5日(木)は、給食がありません。  
11日(水)・12日(木)は、3年生の給食がありません。

