



平成22年度 10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)	
4 (月)	麻婆なす丼(麦ご飯)・牛乳 肉入りワンタンスープ 夏みかんゼリー	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	精白米・麦 でん粉 食物油	にんじん 葉ねぎ にら 玉葱・干し椎茸・なす たけのこ・しめじ もやし・甘夏みかん缶	739kcal 22.7g
5 (水)	カレーライス・牛乳 フレンチサラダ・福神漬ナ ソフトクリームヨーグルト	豚肉 ポークハム	牛乳・脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	精白米・麦 じゃが芋 食物油	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・福神漬	856kcal 27.9g
6 (水)	麦ご飯・牛乳・かつおぶしかけ 厚焼き卵・じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁・果物	豚肉・鶏卵 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	精白米・麦 じゃが芋 でん粉 食物油	小松菜 にんじん 玉葱・干し椎茸 グリーンピース 大根・果物	823kcal 27.8g
7 (木)	麦ご飯・牛乳・野菜のりかけ さんまの蒲焼き・おひたし みそ汁・型抜き弁当	さんま 油揚げ みそ	牛乳・わかめ かつお節 型抜き弁当	精白米・麦 でん粉 食物油	小松菜 にんじん 葉ねぎ キャベツ 大根	813kcal 27.8g
8 (金)	麦ご飯・牛乳・ちりめん昆布佃煮 揚げ出し豆腐のあんかけ・粉ろき芋 さつま汁・牛乳かん	揚げ出し豆腐 豚肉・豆腐 みそ	牛乳 青のり 粉寒天	精白米・麦 じゃが芋・さつま芋 こんにゃく・でん粉 食物油	にんじん 葉ねぎ さやえんどう 玉葱・たけのこ・パイ 干し椎茸・えのき茸 ごぼう・大根・ゆず	813kcal 25.3g
12 (水)	わかめ麦ご飯・牛乳 味噌煮込みおでん・卵のしょうゆ煮 ツナの和え物・果物	焼き竹輪・鶏卵 さつま揚げ・みそ まぐろ油漬ナ	牛乳 結昆布 わかめ	精白米・麦 こんにゃく 里芋 食物油	にんじん 玉葱・大根 キャベツ・きゅうり 果物	702kcal 26.0g
13 (水)	麦ご飯・牛乳・わかめしらすのりかけ 鶏のこまねース・切干大根のサラダ みそ汁・果物	鶏肉 あさり みそ	牛乳 チーズ わかめ	精白米・麦 でん粉 食物油	小松菜 にんじん 葉ねぎ 玉葱・切干大根 キャベツ・きゅうり 果物	837kcal 32.4g
14 (木)	五目炊き込み麦ご飯・牛乳 揚げ味噌煮きりし・南瓜ののりごぼう みそ汁・果物	鶏卵・ベーコン ポークフィナー みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 焼き芋 食物油	にんじん 葉ねぎ 玉葱・えのき茸 ホールコーン グリーンピース・果物	825kcal 28.0g
15 (金)	麦ご飯・牛乳・のりしらすのりかけ 鮭のやがや焼き・ごま和え すまし汁・りんごケーキ	さな・かまぼこ 豆腐・みそ 鶏卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	精白米・麦 おひたし 食物油	小松菜・葉ねぎ にんじん・ピーマン かぼちゃ・トト 玉葱 キャベツ・えのき茸 りんご缶	807kcal 34.1g
18 (月)	麦ご飯・牛乳・ひじきしらすのりかけ 竹輪の香り揚げ・小松菜のピーマン和え 豚汁・さつま汁	焼き竹輪 鶏卵・豚肉 豆腐・みそ	牛乳	精白米・麦・でん粉 小麦粉・じゃが芋 こんにゃく 食物油	小松菜 にんじん 葉ねぎ キャベツ ごぼう 大根	774kcal 26.6g
19 (水)	栗ご飯・牛乳 鱈のみそ煮・ごま和え けんちん汁・果物	さば・鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	精白米・麦 こんにゃく 里芋・くり 食物油	小松菜 にんじん 葉ねぎ 玉葱・キャベツ ごぼう・大根 果物	763kcal 31.8g
20 (水)	セルフドック・牛乳 さつま汁も大豆のサラダ 卵スープ・3種牛乳の素	フランクフルト 大豆・ベーコン ポークハム・鶏卵	牛乳	ロールパン さつま芋 でん粉 マヨネーズ	小松菜 にんじん 玉葱 ホールコーン きゅうり	847kcal 31.4g
21 (木)	麦ご飯・牛乳 魚の揚げ和え・三色和え 秋味チュー・アーモンドカル	大豆・鶏肉 まぐろ ポークハム	牛乳	精白米・麦 でん粉・小麦粉 さつま芋 食物油	にんじん かぼちゃ 根菜類 玉葱・ごぼう・しめじ キャベツ・きゅうり れんこん・グリーンピース	852kcal 33.5g
22 (金)	麦ご飯・牛乳・ちりめん佃煮 トンクドワフ 中華コーンスープ・果物	豚肉 焼き豆腐 鶏卵	牛乳	精白米・麦 でん粉 食物油	にんじん さやいんげん 葉ねぎ 玉葱・干し椎茸 きくらげ・ホトト グサ・果物	797kcal 34.1g
25 (月)	麦ご飯・牛乳・お刺たまごのりかけ 焼き栗コロッケ・蒸しキャベツ(りんご) 五目きんぴら・肉団子のスープ・果物	さつま揚げ 肉団子	牛乳	精白米・麦 こんにゃく カットはるさめ 食物油	にんじん さやいんげん チンゲンサイ 玉葱・ごぼう・しめじ 干し椎茸・キャベツ 果物	808kcal 22.0g
26 (水)	元気丼(麦ご飯)・牛乳 みそ汁 ごまプリン	豚肉・鶏卵 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 食物油	小松菜 にんじん 葉ねぎ 玉葱・大根 ごぼう もやし	781kcal 30.4g
27 (水)	じゃこ天うどん・牛乳 ツナとキャベツのごま和え さつま芋のチーズケーキ	かまぼこ・鶏卵 まぐろ油漬 ちりめんじゃこ	牛乳 チーズ 生クリーム	うどん 小麦粉・でん粉 さつま芋 食物油	にんじん ほうれん草 根菜類 玉葱・干し椎茸 レモン・ホールコーン キャベツ・グリーンピース	853kcal 37.1g
28 (木)	麦ご飯・牛乳・のりの佃煮 焼きししゃも・五目豆 かきたまみそ汁・紫芋のごま団子	ししゃも・大豆 鶏肉・油揚げ 鶏卵・みそ	牛乳 昆布	精白米・麦 こんにゃく 食物油	小松菜 にんじん 玉葱・えのき茸 ごぼう・大根 グリーンピース	795kcal 31.4g
29 (金)	いりご菜飯麦ご飯・牛乳 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 みそ汁・果物	鶏肉 油揚げ・豆腐 みそ	牛乳	精白米・麦 でん粉 さつま芋 食物油	にんじん チンゲンサイ たけのこ・大根 グリーンピース 果物	772kcal 23.7g



☆ 北上中学校 ☆ 15日(金)・27日(水)は、給食がありません。

