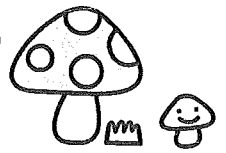


平成22年度 11月中学校給食予定献立表

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)	麦ご飯・牛乳 魚の中華和え・おだし 中華コンスープ・果物	まかじき かつお節の節 鶏卵	牛乳	精白米・麦 でん粉	食物油 ごま油	小松菜 にんじん 根菜類	玉葱・ネギ・キャベツ たけのこ・きくらげ かつお・古根・果物	770kcal 33.6g
2 (火)	中華丼(麦ご飯)・牛乳 にらたまスープ 紫ももチップス	豚肉・いか ベーコン うずらの卵	牛乳	精白米・麦 でん粉 紫芋	食物油 ごま油	にんじん にら	玉葱・干し椎茸 キャベツ・たけのこ グリーン・本しめじ	751kcal 30.3g
4 (木)	麦ご飯・牛乳 ごぼう入りハッシュドビーフ フレンチサラダ・豆乳ココアプリン	牛肉 ポークハム 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 じゃがいも 小麦粉	食物油 バター	にんじん トマト缶	玉葱・ごぼう・古根 グリーン・ネギ きゅうり・キャベツ	836kcal 27.3g
5 (金)	麦ご飯・牛乳・お茶にまごろがけ きびなごフライ・大根のそぼろ煮 みそ汁・果物	きびなごフライ 鶏肉・生揚げ みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉 里芋 でん粉	食物油	にんじん チンゲンツアイ	大根・干し椎茸 グリーンピース もやし・果物	729kcal 27.8g
8 (月)	麦ご飯・牛乳・卵のりかけ さばのおろしかけ・野菜の酢みそ和え みそ汁・果物	さば いか みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉・こんにゃく 小麦粉・焼きそば	食物油 ごま	小松菜 にんじん	玉葱・大根 きゅうり・キャベツ 果物	793kcal 31.9g
9 (火)	麦ご飯・牛乳・かつお節のりかけ 煮込みおでん・卵のしょうゆ煮 れんこんサラダ・チーズタルト	さつまいも 焼き鯖 鶏卵	牛乳 結晶食塩	精白米・麦 里芋 こんにゃく	食物油 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	839kcal 34.2g
10 (水)	チョコカール・牛乳 いかのスペイン煮・スモールポテト グラムチャウダー・加工小魚	するめいか あさり水煮	牛乳 チーズ	パン じゃがいも 小麦粉	食物油 バター	にんじん ブロッコリー パセリ	玉葱 本しめじ 古根・にんにく	823kcal 35.7g
11 (木)	麦ご飯・牛乳 リゼットの鶏卵・焼きキャベツ 豚汁・豆乳キャラメルプリン	三角リゼット 豚肉・鶏卵 豆腐・豆乳	牛乳	精白米・麦 こんにゃく・小麦粉 じゃがいも・パン粉	食物油 ごま	にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	820kcal 27.0g
12 (金)	麦ご飯・牛乳・野菜のりかけ 里芋コロッケ・切干大根の煮物 かきたまみそ汁・果物	油揚げ・さつまいも 豆腐・鶏卵 みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 こんにゃく	食物油	小松菜 にんじん さやいんげん	玉葱・切干大根 干し椎茸・大根 果物	753kcal 23.1g
15 (月)	麦ご飯・牛乳・のりの佃煮 さばのカルパチョ焼き・うのり炒め煮 みそけんちん汁・アヒロラゼン	さば・豚肉・鶏肉 油揚げ・おから 鶏卵・豆腐・みそ	牛乳 チーズ	精白米・麦 こんにゃく	食物油	小松菜・パセリ にんじん 葉ねぎ	干し椎茸 ごぼう 大根	733kcal 33.2g
16 (火)	豆腐カレー(麦ご飯)・牛乳 じゃがいもの中華サラダ ブルーヨーグルト	豚肉 冷凍豆腐	牛乳 アレルギー乳	精白米・麦 じゃがいも	食物油 ごま油	にんじん	玉葱・キャベツ・古根 きゅうり・にんにく グリーンピース	871kcal 27.1g
17 (水)	わかめラーメン(中華めん)・牛乳 ぎょうざ・野菜のチヂミ和え やわらか杏仁豆腐	豚肉 焼き豚	牛乳 わかめ	中華めん でん粉	食物油 ごま ピーナッツ	小松菜・葉ねぎ にんじん チンゲンツアイ	玉葱・しなちく キャベツ・もやし ホールコーン	790kcal 31.5g
18 (木)	ピピン汁(麦ご飯)・牛乳 わかめスープ 果物	豚肉・鶏卵 ポークハム みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦	食物油 ごま ごま油	小松菜 にんじん	玉葱・ぜんまい キャベツ・たけのこ にんにく・果物	819kcal 33.1g
19 (金)	麦ご飯・牛乳 ししゃもの鶏卵揚げ・ひじきの炒め煮 だんご汁・果物	ししゃも・大豆 さつまいも・油揚げ 鶏肉・豆腐・みそ	牛乳 ひじき	精白米・麦 こんにゃく でん粉・もち	食物油	にんじん がぼう 葉ねぎ	干し椎茸・ごぼう 大根・グリーンピース 果物	793kcal 32.8g
22 (月)	麦ご飯・牛乳 手作りのハンバーグ・粉ふき芋 ミネストローネスープ・みかんゼリー	豚肉 鶏卵 ベーコン	牛乳・青のり 脱脂粉乳 ヨーグルト・寒天	精白米・麦 パン粉・マカロニ じゃがいも	食物油	にんじん トマト缶 パセリ	玉葱・生椎茸・切り れんこん・ポークハム みかん果汁・みかん缶	831kcal 30.1g
24 (水)	トウモロコシ炊き込み麦ご飯・牛乳 ピーンズグラタン・海草サラダ 野菜スープ・剣先すめ	白米・大豆 ポークハム・鶏肉 まぐろ水煮	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 小麦粉 スウィツティ	食物油 バター	ほうれん草 にんじん・パセリ チンゲンツアイ	玉葱・マッシュルーム きゅうり・キャベツ 白菜	704kcal 29.7g
25 (木)	ドライカレー(麦ご飯)・牛乳 りんごサラダ スイートポテト	豚肉・鶏肉 大豆 鶏卵	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	精白米・麦 さつまいも	食物油 バター ごま	にんじん	玉葱・グリーンピース きゅうり・キャベツ りんご・パイナップル	786kcal 27.2g
26 (金)	麦ご飯・牛乳・ひじきふりかけ 鶏肉とさつまいもの揚げ煮・ごま和え みそ汁・果物	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	精白米・麦 さつまいも でん粉	食物油 ごま	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	玉葱・たけのこ 白菜・グリーンピース 果物	845kcal 26.3g
29 (月)	麦ご飯・牛乳・さつまいもかけ ポテトの鶏肉・アーモンド和え 豆腐とわかめのスープ・かき氷	鶏卵・豚肉・パン むぎえび・かまぼこ 豆腐	牛乳	精白米・麦 じゃがいも	食物油 アーモンド	小松菜 にんじん チンゲンツアイ	玉葱 キャベツ グリーンピース	759kcal 31.3g
30 (火)	麦ご飯・牛乳・わかめふりかけ まぐろのオクラソース・おだし みそ汁・果物	まぐろ・大豆 ちりめんじゃこ かつお節の節・みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 じゃがいも でん粉	食物油	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	玉葱・キャベツ グリーンピース 果物	757kcal 32.3g

☆ 北中学校 ☆ 24日(水)は、2年生の給食がありません。(8・9・10・11組の給食は、あります。)

25日(木)は、給食がありません。

☆ 北上中学校 ☆ 22日(月)は、給食がありません。

