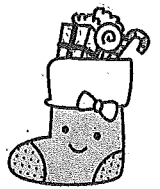




平成22年度 12月中学校給食予定献立表

三島市立北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 (水)	麦ご飯・牛乳・のりゆかけ 味噌おでん・卵のしょうゆ煮 さつまいもと大豆のサラダ・牛乳かん	焼き竹輪・みそ さつま揚げ・大豆 ポークハム・鶏卵	牛乳 絞豆腐 粉寒天	精白米・麦 こんにゃく・里芋 さつまいも	マヨネーズ にんじん 大根・きゅうり ホールコーン・折刀 パン缶・みかん缶	814kcal 27.6g	
2 (木)	麦ご飯・牛乳・焼き芋 鶏肉の大豆トマトソースかけ 野菜のピリ辛和え・味噌汁	鶏肉 大豆・豆腐 みそ	牛乳 精白米・麦 こんにゃく さつまいも	食物油 ピーナッツ ほうれん草 にんじん・トマト 葉ねぎ・ササゲ	玉葱・キャベツ ごぼう・大根 古根	790kcal 32.4g	
3 (金)	麦ご飯・牛乳 さわらの西京焼き・ごま和え すき焼き煮・果物	さわら・みそ 牛肉・かまぼこ 焼き豆腐・鶏卵	牛乳 精白米・麦 しらたき	ごま ほうれん草 にんじん	玉葱・白菜・生椎茸 根菜ねぎ・えのき茸 本しめじ・果物	790kcal 35.8g	
6 (月)	麦ご飯・牛乳 厚焼きたまご・含め煮 みそ汁・果物・野菜ゆりかけ	鶏卵・鶏肉 生揚げ・みそ 油揚げ	牛乳 精白米・麦 こんにゃく じゃがいも	食物油 にんじん さやいんげん 葉ねぎ	たけのこ・大根 本しめじ 果物	727kcal 27.1g	
7 (火)	豚キムチ丼(麦ご飯)・牛乳 卵入りわかめスープ 抹茶蒸しパン	豚肉・ポークハム 鶏卵	牛乳 わかめ 精白米・麦 木村キツル 栗	食物油 ごま油 ごま・バター にんじん	ほうれん草 にんじん 玉葱・白菜キムチ たけのこ・にんにく 古根	838kcal 32.5g	
8 (水)	冬野菜カレー(麦ご飯)・牛乳 マカロニサラダ 福神漬・みかんゼリー	豚肉 ポークハム 豆腐・鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 精白米・麦 じゃがいも マカロニ	食物油 マヨネーズ にんじん ブロッコリー 福神漬	玉葱・キャベツ・卵 きゅうり・干しぶどう 加房・加・ホトトギス	851kcal 25.8g	
9 (木)	わかめ麦ご飯・牛乳 しゃもフライ・雑燗 みそ汁・果物	しゃも・鶏肉 焼き竹輪・みそ 豆腐	牛乳 わかめ 昆布 精白米・麦 こんにゃく	食物油 小松菜 にんじん	玉葱・干し椎茸・果物 たけのこ・ごぼう わかん・グリビス	770kcal 27.6g	
10 (金)	豆腐のチリソース丼(麦ご飯)・牛乳 ハンパンスー マンゴープリン	豆腐・豚肉 大豆・むきえび ポーク・鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 精白米・麦 でん粉 はるさめ	食物油 ごま油 にんじん 葉ねぎ	玉葱・干し椎茸 たけのこ・きゅうり キャベツ・ホトトギス・古根	829kcal 32.9g	
13 (月)	麦ご飯・牛乳 家畜豆腐・豚汁 あさりの佃煮・果物	豆腐・あさり 豚肉 みそ	牛乳 精白米・麦 里芋・でん粉 こんにゃく	食物油 にんじん 葉ねぎ	干し椎茸・たけのこ ごぼう・根菜ねぎ 大根・古根・果物	773kcal 32.1g	
14 (火)	麦ご飯・牛乳 魚の甘酢ソースかけ・五目豆 みそ汁・お茶碗蒸しゆりかけ・果物	たら・大豆 鶏肉・みそ 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ 精白米・麦 でん粉・じゃがいも こんにゃく	食物油 ごま油 にんじん さやいんげん 葉ねぎ	玉葱・干し椎茸 ごぼう・グリビス 古根・果物	795kcal 32.5g	
15 (水)	麦ご飯・牛乳 かぼちゃのそぼろ煮・がんも煮 かきたまみそ汁・おきあみ佃煮・果物	豚肉・鶏肉・鶏卵 がんも・油揚げ みそ・おきあみ	牛乳 精白米・麦 でん粉	食物油 小松菜 かぼちゃ	本しめじ・大根 クリンピース 古根・果物	810kcal 29.7g	
16 (木)	三色丼(麦ご飯)・牛乳 肉団子スープ りんごケーキ	油揚げ・まぐろ水煮 鶏卵・みそ・肉団子 ヨーグルト	牛乳 精白米・麦 はるさめ 木村キツル	食物油 ごま油 ごま・くるみ にんじん にんじん カブガイ	たけのこ・グリビス 干し椎茸・りんご缶 キャベツ・玉葱・しめじ	873kcal 32.9g	
17 (金)	麦ご飯・牛乳 オムレツ(キャブライズ)・きのこシチュー ほうれん草のじゃこサラダ・ムース大福	オムレツ 鶏肉 ちりめんじゃこ	牛乳 精白米・麦 小麦粉 さつまいも	食物油 バター・ごま油 アーモンド ほうれん草 にんじん ブロッコリー	玉葱・マッシュルーム・キャベツ ホトトギス・マッシュルーム 本しめじ・グリビス	760kcal 26.4g	
20 (月)	手巻き寿司(麦ご飯)・牛乳 鮭の竜田揚げ・卵焼き・カニサラダ 刻みたくあん・すまし汁・いちごプリン	鮭の竜田揚げ 鶏卵・かに かまぼこ・豆腐	牛乳 脱脂粉乳 焼きのり	精白米・麦 合わせ酢	にんじん 根みつば	玉葱・キャベツ きゅうり・えのき茸 刻みたくあん	811kcal 35.6g
21 (火)	《クリスマス献立》 バターロール型パン・牛乳 ミートローフ(カレー)・コンボット 野菜スープ・クリスマスケーキ	豆腐・豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 生クリーム パン パン粉 じゃがいも	食物油 バター にんじん さやいんげん パセリ	玉葱・クリンピース ホールコーン・白菜 チンゲンツアイ	793kcal 36.4g	
22 (水)	じゃこ入りかき揚げうどん・牛乳 ツナとキャベツのごま和え さつま芋入りチーズケーキ・シメツ(パン)	かまぼこ・鶏卵 まぐろ水煮 ちりめんじゃこ	牛乳 生クリーム チーズ うどん でん粉・小麦粉 さつまいも	食物油 ごま アーモンド ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	玉葱・干し椎茸 グリビス・ホトトギス キャベツ・レモン果汁	853kcal 34.3g	

☆ 北中学校 ☆ 6日(月)は、8・9・10・11組は給食がありません。

16日(木)は、給食がありません。

12月の給食は、21日(火)で終わりになります。

☆ 北上中学校 ☆ 12月の給食は、22日(水)で終わりになります。

