



平成22年度 1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)
7 (金)	麦ご飯・牛乳・梅干し ししゃもの竜田揚げ・ひじきの炒め煮 七草薬汁・和風ミニクレープ	ししゃも・大豆 さつまいも・鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	精白米・麦 でん粉 里芋	食物油	にんじん せり なすな	干し椎茸 クランピース かぶ・大根	790kcal 31.6g
11 (水)	ミルクパン・牛乳 鶏の照り焼き・ポテトサラダ 野菜スープ・おしろこ	鶏肉 ポークハム 小豆	牛乳 ヨーグルト	パン じゃがいも もち	食物油 マヨネーズ	にんじん チンゲンツアイ	玉葱・白菜 きゅうり・ネギ 古根	857kcal 34.6g
12 (水)	マーボー丼(麦ご飯)・牛乳 キムチ胡瓜・キョーザスープ ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	精白米・麦 でん粉	食物油	にんじん にら 葉ねぎ	干し椎茸・たけのこ しめじ・もやし・古根 玉葱・ぶどう缶	772kcal 27.4g
13 (木)	麦ご飯・牛乳・お茶たまごゆりかけ 松風焼き・お浸し すまし汁・果物	鶏肉・豆腐・鶏卵 みそ・かまぼこ かに	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉・パン粉 焼き芋	食物油 ごま	小松菜 ほうれん草 にんじん	玉葱・えのき茸 白菜・古根 果物	751kcal 37.1g
14 (金)	コーンピラフ炊き込みご飯・牛乳 さかのめ揚げ・コーンポテト チーズのふわふわ餅・紫芋のこま団子	さけ 鶏卵	牛乳 チーズ	精白米・パン粉 小麦粉・でん粉 じゃがいも	食物油 バター	にんじん カブ ジャガイモ	玉葱・しめじ マッシュルーム ホールコーン	814kcal 34.8g
17 (月)	五目炊き込みご飯・牛乳 カラフル照り焼き・かぼちゃの鹿の子揚げ みぞれあん汁・果物	鶏卵・ベーコン ポークハム・鶏肉 豆腐・みそ	牛乳 チーズ	精白米 こんにゃく	食物油 バター マヨネーズ	にんじん 葉ねぎ	玉葱・ホールコーン クランピース・大根 ごぼう・果物	853kcal 32.4g
18 (水)	親子丼(麦ご飯)・牛乳 みぞれ汁 豆腐キャラメルプリン・とっとチーズ	鶏肉・鶏卵 かまぼこ・油揚げ みそ・豆腐	牛乳 わかめ	精白米・麦 じゃがいも		ほうれん草 にんじん	たけのこ・玉葱 干し椎茸 クランピース	788kcal 32.4g
19 (水)	麦ご飯・牛乳 鮭と大豆のナッツ和え・ごま和え 豚汁・のり佃煮・果物	まぐろ・大豆 豚肉・豆腐 みそ	牛乳	精白米・麦 こんにゃく・でん粉 里芋	食物油 ごま ごま油	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	白菜・大根 ごぼう 果物	812kcal 34.0g
20 (木)	ハヤシライス(麦ご飯)・牛乳 ビーンズサラダ・ミニトマト 福神漬・ヤクルト元気	牛肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 小麦粉 じゃがいも	食物油 バター マヨネーズ	にんじん トマト缶 トマト	ネギ・キャベツ グリーン・きゅうり 玉葱・古根・福神漬	893kcal 28.7g
21 (金)	わかめ麦ご飯・牛乳 味噌煮込みおでん・うすら卵フライ ごま和え・果物	焼き竹輪・みそ さつまいも まぐろ油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	精白米・麦 こんにゃく 里芋	食物油 ごま	ほうれん草 にんじん	大根 白菜 果物	829kcal 27.7g
24 (月)	赤飯(ごま油)・牛乳 いか大根・黒はんぺんのフライ 納豆のわかめ・みかんゼリー	いか・鶏卵 いわしはんぺん ちりめんじゃこ	牛乳 粉糖 昆布	赤飯 こんにゃく 小麦粉・パン粉	食物油・ごま アーモンド ごま油	ほうれん草 にんじん	大根・干し椎茸 キャベツ・ネギ みかん缶・みかん果汁	806kcal 31.0g
25 (水)	麦ご飯・牛乳 三島じゃがとっと・大根のそぼろ煮 みぞれ汁・納豆・果物	鶏肉・納豆 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉 里芋		にんじん 葉ねぎ	干し椎茸・玉葱 クランピース 果物	724kcal 29.9g
26 (水)	ソフトめんミートソース・牛乳 ジャーマンポテト オムレットケーキ	豚肉 鶏肉 ポークウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ソフトめん 小麦粉 じゃがいも	食物油 バター	にんじん トマト缶・パセリ さやいんげん	玉葱 古根 にんにく	862kcal 31.4g
27 (木)	牛丼(麦ご飯)・牛乳 みぞれ汁・たくあん 果物・アーモンドフィッシュ	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 しらたき	食物油	小松菜 にんじん 葉ねぎ	根菜類・玉葱 大根・古根・にんにく たくあん・果物	789kcal 29.1g
28 (金)	いりこ菜麦ご飯・牛乳 三島エッグ・焼酎煮 かごと豆腐のスープ・ミルクプリン	鶏肉・焼き竹輪 かに・かまぼこ 豆腐	牛乳 脱脂粉乳 昆布	精白米・麦 こんにゃく でん粉	食物油	にんじん チンゲンツアイ	ごぼう・たけのこ れんこん・古根 クランピース	796kcal 30.4g
31 (月)	麦ご飯・牛乳 揚げ出し豆腐のあんかけ・粉ぶき芋 さつまいも汁・昆布の佃煮・果物	揚げ出し豆腐 豚肉・豆腐 みそ	牛乳 青のり	精白米・麦 でん粉・こんにゃく じゃが芋・さつまいも	食物油	にんじん さやえんどう 葉ねぎ	たけのこ・玉葱 干し椎茸・えのき茸 ごぼう・大根・果物	784kcal 24.8g

★ 北中学校 ★ 1月は、7日(金)から給食が始まります。
21日(金)は、8・9・10・11組の給食がありません。
27日(木)は、1年生の給食がありません。

★ 北上中学校 ★ 1月は、7日(金)から給食が始まります。
19日(水)は、2年生の給食がありません。

