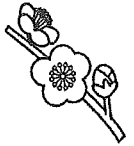




# 平成22年度 2月中学校給食予定献立表

三島市立北中学校給食共同調理場



日	献立名	赤の仲間になる		黄の仲間になる		緑の仲間になる		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
		血	肉	熱	力	体	調子を整える	
1 (水)	麦ご飯・牛乳・ひじき入りかけ さけのみそマヨネーズ焼き・おひたし のっぺ汁・いちごカスタードタルト	さけ・みそ かつお削り節 鶏肉	牛乳	精白米・麦 里芋 でん粉	食物油 マヨネーズ	ほうれん草 にんじん・小松菜 パセリ	玉葱・本しめじ キャベツ・大根 干し椎茸	796kcal 31.9g
2 (水)	《 節分献立 》 麦ご飯・牛乳・のり入りかけ いわしのソースかけ・野菜の酢みそ和え 豚汁・福豆	いわし・いわ 豚肉・豆腐 みそ	牛乳	精白米・麦 里芋・こんにゃく でん粉・パン粉	食物油	にんじん 葉ねぎ	キャベツ・きゅうり ごぼう・大根 古根	859kcal 36.1g
4 (金)	栗ご飯・牛乳 手作りメンチカツ・蒸しキャベツ・炒 みそ汁・みそ汁・ミント・果物	豚肉・豆腐 鶏卵・鶏肉 みそ	牛乳 脱脂粉乳	精白米 パン粉・小麦粉 こんにゃく	食物油 栗	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	玉葱・生椎茸 キャベツ・ごぼう 大根・古根・果物	848kcal 31.8g
7 (月)	麦ご飯・牛乳・さけ入りかけ チンジャオロース トマトと卵のスープ・ベルギーワッフル	豚肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	精白米・麦 じゃがいも でん粉	食物油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜・トマト	玉葱 たけのこ 古根・にんにく	891kcal 34.8g
8 (水)	麦ご飯・牛乳・のりの佃煮 すきやき風煮・大豆とさつま芋の揚げ 牛乳かん	牛肉・かまぼ 豆腐・鶏卵・大豆 小女子佃煮	牛乳 粉乳 のりの佃煮	精白米・麦 しらたき・でん粉 さつま芋	食物油 ごま	にんじん 根菜類	玉葱・えのき茸・白菜 生椎茸・本しめじ パイン・沙・折刀	841kcal 32.5g
9 (水)	《 北中リクエスト献立 》 ナン・牛乳 ドライカレー・ポテトサラダ ケーキ	豚肉・鶏肉 大豆・チーズ ポークハム	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	ナン じゃがいも	食物油 マヨネーズ	にんじん	玉葱・グリーンピース きゅうり ホールコーン	850kcal 32.5g
10 (木)	麦ご飯・牛乳・お刺身のりかけ さけのみそ煮・ごま和え さつま汁・果物・お漬物	さけ・豚肉 豚肉・豆腐 みそ	牛乳	精白米・麦 こんにゃく さつま芋	食物油 ごま	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	白菜・ごぼう 大根・果物 古根	758kcal 32.2g
14 (月)	スタミナ丼 (麦ご飯)・牛乳 みそ汁 チョコ栗蒸しパン	うなぎ蒲焼き 油揚げ・鶏卵 生揚げ・みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 お餅・きなこ	食物油 丸揚げ・栗 バター	にんじん 小松菜 チンゲンツアイ	玉葱・もやし ごぼう 干し椎茸	792kcal 27.0g
15 (水)	ピピンバ (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	にんじん 小松菜	玉葱・せんまい キャベツ・たけのこ にんにく・果物	780kcal 32.7g
16 (水)	わかめラーメン・牛乳 春巻き・中華サラダ ミニ肉まん	豚肉 焼き豚 ポークハム	牛乳 わかめ	中華めん でん粉	食物油 ごま ごま油	にんじん チンゲンツアイ 葉ねぎ	玉葱・しなご ホールコーン・もやし キャベツ・きゅうり	813kcal 30.7g
17 (木)	豆腐カレー丼 (麦ご飯)・牛乳 じゃがいもの中華サラダ ソフトクリームヨーグルト	豚肉 冷凍豆腐	牛乳 ヨーグルト	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 きゅうり・グリーンピース にんにく	869kcal 26.7g
18 (金)	麦ご飯・牛乳・野菜入りかけ がんもの煮付け・五目煮 みそ汁・さつま汁	がんも・大豆 油揚げ・生揚げ みそ	牛乳 昆布	精白米・麦 こんにゃく		にんじん 葉ねぎ	ごぼう グリーンピース 大根	830kcal 32.2g
21 (月)	麦ご飯・牛乳・わかめ入りかけ 煮込みおでん・卵のしょうゆ煮 れんこんサラダ・果物	焼き竹輪 さつま揚げ 鶏卵	牛乳 昆布	精白米・麦 こんにゃく 里芋	食物油	にんじん	大根・れんこん キャベツ・きゅうり 果物	709kcal 23.7g
22 (水)	麦ご飯・牛乳・しそかつお入りかけ きびなごフライ・生揚げの五目煮 みそ汁・いちごプリン	きびなご・豚肉 豆腐・みそ 油揚げ	牛乳 脱脂粉乳 フンの素	精白米・麦 じゃがいも でん粉	食物油	にんじん 葉ねぎ	玉葱・干し椎茸 ホールコーン グリーンピース・古根	839kcal 33.8g
24 (木)	麦ご飯・牛乳 ポテトの卵焼き・フランクフルト アーモンド和え・みそ汁・果物	鶏卵・豚肉 フランクフルト むきえび・みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 じゃがいも 焼きさ	食物油 アーモンド	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	玉葱・グリーンピース キャベツ・えのき茸 果物	825kcal 31.6g
25 (金)	麦ご飯・牛乳・おきあみ佃煮 魚のカリコ和え・ごま和え かき玉みそ汁・果物	大豆・きびなご 豆腐・鶏卵・みそ おきあみ	牛乳 わかめ	精白米・麦 でん粉	食物油 ごま ごま油	にんじん ほうれん草 小松菜・かぼちゃ	玉葱・白菜・れんこん ごぼう・根菜類 えのき茸・果物	784kcal 33.2g
28 (月)	麦ご飯・牛乳・卵入りかけ ししゃもの南蛮漬・ひじきの炒め煮 貝たくさん汁・果物	ししゃも・大豆 さつま揚げ・油揚げ 鶏肉・みそ	牛乳 ひじき	精白米・麦 じゃがいも でん粉	食物油	にんじん 小松菜	根菜類・干し椎茸 グリーンピース 大根・果物	766kcal 31.8g

☆ 北中学校 ☆ 3日(木)は、給食がありません。  
4日(金)は、3年生の給食がありません。  
25日(金)は、8・9・10・11組の給食がありません。



☆ 北上中学校 ☆ 3日(木)・4日(金)は、給食がありません。