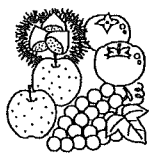




# 平成23年度 9月中学校給食予定献立表



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	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	たんぱく質(g)			
1 (木)	夏野菜カレー(ご飯・麦牛乳)	豚肉・大豆	牛乳・脱脂粉乳 粉チーズ	かぼちゃ・トマト にんじん	玉葱・なす・グリルピー 古根・ゴカ	精白米・麦 じゃが芋・カレー粉	787Kcal 28.1g	
	福神漬			福神漬		食物油		
	フレンチサラダ			キャベツ・きゅうり ホールコーン・レタス		砂糖 食物油		
	加田小魚		かたくちいわし			ごま		
2 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	889Kcal 34.9g	
	ウナギ入りポテトの卵焼き	鶏卵・豚肉 むきえび・うなぎ	牛乳	にんじん	玉葱・えのき	じゃが芋 砂糖・でん粉		食物油
	野菜のピーナッツ和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖		ピーナッツ
	ビーンズスープ	大豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	玉葱	じゃが芋・小麦粉	バター・食物油	
5 (月)	コーンピラフ・牛乳		牛乳・脱脂粉乳 寒天	赤ピーマン	玉葱・ホホトウ・グリルピー	精白米・麦 砂糖	763Kcal 30.2g	
	鶏肉のソテー	鶏肉	生クリーム	パセリ	玉葱・わかめ・ゴカ	小麦粉・砂糖		バター
	粉引き芋					じゃが芋		
	卵スープ	鶏卵	わかめ	パセリ	玉葱・えのき茸	でん粉		食物油
	アーモンドフィッシュ		アーモンド					
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	840Kcal 29.5g	
	しゃもフライ		しゃもフライ					食物油
	生揚げの五目煮	豚肉・みそ 焼き豆腐		にんじん さやいんげん	干し椎茸・グリーンピース ホールコーン・古根	砂糖		食物油
	みそ汁	みそ		葉ねぎ	玉葱	じゃが芋		
	果物			果物				
7 (火)	ハンバーガー・牛乳	豚とボロのハンバーガー	牛乳			パン・砂糖	850Kcal 36.5g	
	蒸しキャベツ・ミニトマト			ミニトマト	キャベツ			
	じゃが芋ときのこのみそ汁	大豆・ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	パセリ・にんじん	玉葱・エリンギ・しめじ	じゃが芋		バター
	冷製わかん				冷製わかん			
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦 砂糖	772Kcal 29.1g	
	かみもの煮付け	かみものとき						
	五目豆	大豆・鶏肉・油揚げ	昆布	にんじん	グリーンピース・ごぼう	砂糖・こんにゃく		
	みそ汁	みそ		小松菜	とうがん・生わかめ			
	ホワイトゼリー		粉寒天		みかん缶・パイン缶	砂糖・カルピス		
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	800Kcal 32.3g	
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	たけのこ・ゴカ・古根	じゃが芋 砂糖・でん粉		食物油 ごま油
	中華コンソープ	豆腐・鶏卵		葉ねぎ・にんじん	外切し・ホホトウ・しめじ	でん粉		
	わかめしらすりかけ		わかめ・しらす		梅			
	果物				果物			
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦 でん粉	736Kcal 27.5g	
	鱈のカレー竜田	さば						食物油
	野菜ステーキ	ポークラム		小松菜・にんじん	ホールコーン・キャベツ			食物油
	みそ汁	みそ	わかめ	葉ねぎ	玉葱	焼きさ		
	ゆかりしらすりかけ							
	ムース大福							
13 (水)	菜めしご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	839Kcal 33.3g	
	オムレツ	オムレツ						
	豚肉と豆の煮込み	豚肉・大豆		トク・さやいんげん	玉葱・しめじ・にんにく			植物油
	クラムチャウダー	あさり	粉チーズ・牛乳	にんじん・パセリ	玉葱	じゃが芋・小麦粉		バター・食物油
	果物				果物			
14 (火)	みそラーメン・牛乳	豚肉・みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん	玉葱・しめじ わかめ・根菜類 ホールコーン・古根 にんにく・キャベツ	精白米・麦	食物油 ごま	983Kcal 34.8g
	きょうざ(2個)							
	ポテトサラダ			にんじん	えんどう・ホールコーン きゅうり	じゃが芋・砂糖	1食用器入	
	シューアイス							

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	仲間の になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	たんぱく質(g)	
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	767Kcal 290g	
	にじますの味噌汁	にじます		にんじん 玉葱・古根	でん粉・砂糖 食物油・ごま油		
	切干大根の煮物	さつまいも 油揚げ		にんじん 切干大根・干し椎茸	砂糖 食物油		
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		にんじん 大根・ごぼう 葉ねぎ	じゃが芋・こんにゃく でん粉		
	果物			果物			
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	718Kcal 272g	
	豆腐のフリソース	豆腐・豚肉 むきえび		葉ねぎ じゃがいも・干し椎茸 にんじん こんにゃく・古根・玉葱	砂糖 食物油 でん粉		
	おひたし			小松菜・にんじん キャベツ			
	コーヒーゼリー(ミルク)		ミルク		コーヒーゼリーの素		
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	811Kcal 312g	
	肉じゃが	豚肉		にんじん しめじ・玉葱 グリーンピース	じゃが芋・しらたき 砂糖		
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		葉ねぎ			
	納豆(丸粒)	納豆(丸粒)			果物		
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	811Kcal 273g	
	麻婆なす	豚肉・鶏肉 みそ・大豆		葉ねぎ ナス・玉葱・じゃがいも にんじん 干し椎茸・古根 こんにゃく	砂糖 食物油 でん粉		
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	にんじん	キャベツ・玉葱・チゲソース		わたんこの皮 食物油・ごま油
	ぶどう豆	大豆	昆布				砂糖
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	686Kcal 298g	
	鶏肉の照り煮	鶏肉			古根 砂糖		
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ		
	みそ汁	鶏卵・みそ・油揚げ		葉ねぎ	ナス		
26 (月)	中華丼に飯・麦 牛乳	いか・豚肉 むきえび	牛乳	にんじん	キャベツ・玉葱 じゃがいも・もやし チゲソース・干し椎茸	精白米・麦 食物油 でん粉 ごま油	
	じゃが芋の中華サラダ			にんじん	ホールコーン・きゅうり	じゃが芋・砂糖 ごま油	
	ミルクプリン		牛乳・脱脂粉乳			ミルクプリンの素	
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	761Kcal 282g	
	さんまの塩焼き	さんま			大根		
	ひじきの炒め煮	さつまいも・大豆	ひじき	にんじん	グリーンピース		砂糖 食物油
	みそ汁	みそ	わかめ	小松菜			じゃが芋
	のりふりかけ		のり				
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	809Kcal 298g	
	ツナコロッケ	ツナ・鶏卵		パセリ	玉葱		じゃが芋・小麦粉 マヨネーズ・食物油 パン粉
	サラダ		ひじき	小松菜	キャベツ		砂糖 ごま
	ラビオリスープ	むきえび ほたて貝柱		にんじん トマト缶	玉葱・グリーンピース こんにゃく		ラビオリ パスター
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	756Kcal 326g	
	魚のマヨネーズ焼き	さけ					マヨネーズ
	青菜とひじきの煮浸し	油揚げ	ひじき	小松菜	干し椎茸		食物油
	中華コンスープ	豆腐・鶏卵		葉ねぎ・にんじん	お豆腐・ホウレン草・しめじ		でん粉
	昆布の佃煮		昆布の佃煮				
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	887Kcal 356g	
	鮭と大豆のナッツ和え	まぐろ・大豆					でん粉・砂糖 ガニューナッツ
	ごま和え			小松菜	キャベツ		砂糖 ごま
	豚汁	豚肉・みそ・豆腐		葉ねぎ・にんじん	大根・ごぼう		じゃが芋・こんにゃく
果物				果物			

《 お知らせ 》

☆ 北中学校 ☆ 26日(月)は、給食がありません。

☆ 北上中学校 ☆ 28日(水)・29日(木)・30日(金)は、給食がありません。