



平成23年度 10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	1献立-(kcal) たんぱく質(g)
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		803Kcal 282g
	焼き菓コロッケ			精白米・麦 やきぐりコロッケ 植物油	
	五目さんじら	さつまいも		人参・さいりげん ごぼう・干し椎茸 こんにゃく・砂糖 植物油・ごま	
	肉団子のスープ	蒟蒻つくね	生わかめ	小松菜 大根・玉ねぎ・しんじゆ	
	ちりめん細煮・果物		ちりめん	春雨 くだもの	
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		763Kcal 31.7g
	さんまの蒲焼き	さば	にら	にんにく・古根 ごま油・ごま	
	じゃが芋のほろ煮	豚肉		人参・さいりげん 古根・玉ねぎ・しんじゆ じゃが芋・砂糖・でん粉 植物油	
	みそ汁	みそ・豆腐	生わかめ	小松菜 玉葱	
5 (水)	親子丼ご飯・麦	鶏肉・鶏卵 かまぼこ		人参 筍・しんじゆ・玉ねぎ 干し椎茸・グリーンピース	834Kcal 332g
	牛乳		牛乳		
	みそ汁	生揚げ・みそ	生わかめ	小松菜	
	フルーツゼリー			みかん缶・パイナップル	
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		842Kcal 288g
	魚かがりコロッケ	さばら・大豆		かぼちゃ りんご・ごぼう 根菜類・にんにく 植物油 ごま油	
	三色あえ			人参・小松菜 キャベツ 砂糖	
	秋味チュー	鶏肉	牛乳	人参 玉ねぎ・しんじゆ・グリーンピース 小麦粉・さつまいも	
	ミニトマト・果物			ミニトマト くだもの	
7 (金)	【十三歳献立】 五目炊き込みご飯(麦)	鶏肉・油揚げ		人参 しいたけ グリーンピース	769Kcal 280g
	牛乳		牛乳		
	豚汁玉子の野菜あんかけ	豚汁玉子		人参・ピーマン 玉ねぎ・しんじゆ	
	粉まき芋				
	わかめスープ		生わかめ	人参・にら 玉ねぎ	
月見団子・加工小魚	きな粉	加工小魚		白玉団子・砂糖	
11 (土)	【目の愛護デー献立】 わかめご飯(麦)		炊き込みわかめ		730Kcal 266g
	牛乳		牛乳		
	味噌おでん	竹輪・さつまいも みそ	昆布	人参 大根	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵			
	ツナのあえもの	まぐろ油揚げ		人参 きゅうり・キャベツ	
	ブルーベリーゼリー				
12 (水)	ドライカレー(カレーご飯)	大豆・豚肉・鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	人参・ピーマン 玉ねぎ	837Kcal 307g
	牛乳		牛乳		
	りんごサラダ			りんご・きゅうり・パイナップル りんご・干しぶどう	
三島コロッケ				三島コロッケ 植物油	
13 (木)	マーボー丼(麦)・麦	豚肉・みそ・豆腐		人参・薬味 古根・にんにく・玉ねぎ 干し椎茸・筍	799Kcal 287g
	牛乳		牛乳		
	ハンカンスー 果物	ポークラム・鶏卵	牛乳	人参 きゅうり・りんご・コーン くだもの	
14 (金)	栗ご飯(麦)・牛乳		牛乳		789Kcal 287g
	胃えんどう入りじゃこ天	鶏卵	ちりめんじゃこ	筍・玉ねぎ・コーン グリーンピース	
	生揚げの五目煮	豚肉・焼き豆腐・みそ		人参・しいりげん 古根・干し椎茸・コーン	
	きのこのみそ汁	油揚げ・みそ		小松菜 しんじゆのたまご くだもの	
	果物				
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		797Kcal 28.3g
	さんまの蒲焼き	さんま		古根 キャベツ	
	おひたし	かつお節	小松菜		
	すまし汁 果物	かまぼこ・豆腐		薬味 くだもの	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 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(kcal)	たんぱく質(g)	
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のたまご ツナサラダ みそ汁 のりの佃煮	鶏肉	牛乳		精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖 さつまいも	植物油・ごま 植物油	824Kcal 298g	
19 (水)	カレーうどん 牛乳 おたし おひ豆 果物	豚肉・かまぼこ かつお節・竹輪 白いんげん豆 きな粉	脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳	人参・粟ねぎ 人参・ほうれん草 キャベツ	にんにく・干し椎茸 玉ねぎ うどん・カレーパウダー でん粉・砂糖 植物油		838Kcal 336g	
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしおろし焼き ごま和え みそじゃが芋 けんちん汁 しじみ佃煮・果物	さけ	牛乳	人参・小松菜 人参・粟ねぎ	キャベツ ごぼう・大根	精白米・麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく でん粉 さといも	マヨネーズ ごま バター	819Kcal 320g
21 (金)	菜めしご飯(麦)・牛乳 ちくわの磯身揚げ 豚肉と大根の佃煮 小松菜のピーナッツ和え 果物	竹輪・鶏卵 豚肉	牛乳 膏のり	菜めしご飯の素 人参・さやいんげん 小松菜・人参	大根 キャベツ	精白米・麦 小麦粉・でん粉 こんにゃく・砂糖 砂糖	植物油・ごま ごま油 ピーナッツ	801Kcal 306g
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳 白花豆コロッケ 茹でキャベツのからし うの花入り煮 豚汁 昆布の佃煮	おから・豚肉 油揚げ・鶏卵 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	人参・粟ねぎ 人参・粟ねぎ	キャベツ 干し椎茸 ごぼう・大根	精白米・麦 白花豆コロッケ 砂糖 砂糖 こんにゃく・じゃが芋	植物油 ごま 植物油	848Kcal 263g
26 (水)	ゆでたまご 牛乳 キャベツのステーキ ピーナツサラダ	フランクフルト	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉ねぎ・マッシュルーム	ロールパン・砂糖 小麦粉・砂糖 マカロニサラダ	バター バター・植物油	809Kcal 35.3g
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さかあがり焼き おたし みそ汁 のりふりかけ・果物	さけ・みそ 油揚げ・みそ	牛乳	人参・ピーマン 小松菜・人参 粟ねぎ	干し椎茸・しじみ キャベツ・コーン 玉ねぎ	精白米・麦 砂糖 じゃが芋	植物油・バター	692Kcal 28.8g
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳 焼きしゃも 五目豆 かきたまみそ汁 スモールボート・果物	しゃも 大豆・鶏肉 油揚げ・竹輪 鶏卵・豆腐・みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう・グリーンピース	精白米・麦 砂糖・こんにゃく スモールボート 植物油		825Kcal 32.3g
31 (月)	肉味噌飯・湯 牛乳 みそ汁 りんごケーキ	豚肉 油揚げ・みそ 鶏卵	牛乳 生わかめ 牛乳・ヨーグルト	人参・粟ねぎ かぼちゃ・小松菜 大根	玉ねぎ・根菜類 りんご缶	精白米・麦・砂糖 しらたき ホットケーキミックス	植物油 	839Kcal 30.9g

【お知らせ】 ☆ 北中学校 ☆ 6日(木)・25日(火)は、給食がありません。

☆ 北上中学校 ☆ 14日(金)・25日(火)・27日(木)は、給食がありません。

♪献立表のなかの太字の食品は10月頃が旬の食材です。

♪今月の果物は今が旬のりんご、なし、柿、巨峰などを予定しています。お楽しみに♪