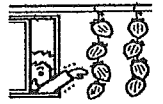




平成23年度11月中学校給食予定献立表



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	間の仲間 体の子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	いわしのおろしかけ	いわし		大根	小麦粉・でん粉・砂糖 植物油	
	おひたし	かつお削り節	☆小松菜	キャベツ・ホールコーン		
	みそ汁	みそ	生わかめ	☆葉ねぎ	玉葱	じゃがいも
	大豆のふりかけ	大豆・かつお削り節	☆ちりめんじゃこ	人参		砂糖 白ごま・植物油
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	ポーク包子(牛乳)	☆豚肉		キャベツ・玉葱・筍	小麦粉・でん粉 植物油	
	豆腐のカレー煮	☆豚肉☆豆腐		人参	キャベツ・玉葱・グリルピー	小松菜
	かきたま汁	かまぼこ・鶏卵		人参☆葉ねぎ	えのき・玉葱	でん粉
	かつおふりかけ	かつお			みかん果汁・みかん缶	砂糖
みかんゼリー		粉寒天			砂糖	
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	納豆	☆納豆				
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	☆鶏肉		人参	筍	でん粉・☆さつまいも 植物油
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	さやいんげん		砂糖
	みそ汁	みそ☆油揚げ☆豆腐		人参	古根・にんにく・干し椎茸	☆さつまいも
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
里芋コロッケ	☆鶏肉		人参	玉葱・ホールコーン	里芋・パン粉・上新粉 植物油	
蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖	
切り干し大根の煮物	☆油揚げ		人参	切り干し大根・干し椎茸	砂糖	
みそ汁	まぐろの油漬け		さやいんげん		植物油	
果物	☆油揚げ・みそ	生わかめ	☆葉ねぎ	大根	☆さつまいも	
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
トンクドウフ	☆豚肉☆生揚げ		人参	古根・干し椎茸	砂糖・でん粉 植物油	
ぶどう豆	大豆	昆布	さやいんげん		砂糖	
卵スープ	ポークハム・鶏卵		人参・ツナ	玉葱	でん粉	
のりふりかけ		のり			植物油	
豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳			プリン	
9 (水)	りんごチップパン・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
ポークビーンズ	大豆☆豚肉		人参	りんごチップ	小麦粉・じゃがいも	
フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		玉葱	グリーンピース	
ヨーグルトあえ		ヨーグルト		キャベツ・きゅうり	砂糖	
10 (木)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
魚のフライ	さけ・鶏卵			大根葉・京菜	小麦粉・パン粉	
大根のそぼろ煮	☆鶏肉		人参	大根・干し椎茸・グリルピー	砂糖・里芋・でん粉	
みそ汁	みそ☆生揚げ		☆小松菜	玉葱		
果物				果物		
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
ピビンバ	☆豚肉・みそ		☆ほうれん草	古根・にんにく・筍	砂糖	
わかめスープ	鶏卵			ぜんまい・もやし	植物油	
果物	ベーコン	生わかめ	人参・にら	玉葱	白ごま・ごま油	
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
うなぎ入り卵焼き	鶏卵・うなぎ	☆牛乳	人参	切り干し大根・えのき	砂糖・じゃがいも	
三色和え	ポークハム	☆ちりめんじゃこ			でん粉	
みそ汁	みそ☆豆腐		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	
加工小魚		小魚		なめこ・玉葱・根みつば		
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
さわらのオーロラソース	さわら			玉葱	でん粉・砂糖	
白菜のピーナッツ和え	竹輪		☆ほうれん草・人参	白菜	砂糖	
みそ汁	みそ☆豆腐	生わかめ	☆葉ねぎ		じゃがいも	
果物				果物		

☆ 県内産の食材

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	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
16 (水)	ザッザヤめん・牛乳	☆豚肉・みそ	☆牛乳	人参 ☆葉ねぎ	中華めん 砂糖・でん粉	792kcal 33.3g	
	蒸しきょうざ	☆豚肉		古根・にんにく・筍 干し椎茸・玉葱	植物油 ごま油		
	野菜ソテー	ポークハム		☆葉ねぎ・にら キャベツ	植物油		
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	747kcal 26.5g	
	揚げだし豆腐のあんかけ	☆豆腐		人参 さやいんげん	でん粉・砂糖 植物油		
	粉ふきいも		あおのり	筍・干し椎茸 えのき・玉葱			
	みそ汁 小女子佃煮	☆油揚げ・みそ	生わかめ 小女子	かぼちゃ・☆小松菜 玉葱	じゃがいも		
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	793kcal 34.3g	
	魚のもみじ焼き	たら	粉チーズ	人参・ピーマン 人参	植物油		
	筑前煮	☆鶏肉・竹輪	昆布	人参 ☆小松菜	こんにゃく 砂糖		
	みそ汁 果物	☆油揚げ☆豆腐・みそ	生わかめ	人参 果物			
21 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	701kcal 25.0g	
	煮込みおでん	竹輪・さつまあげ	昆布	人参 大根	砂糖・こんにゃく・☆里芋 砂糖		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵		☆ほうれん草・人参	砂糖 植物油		
	ごま和え 牛乳かん		☆牛乳・粉寒天	キャベツ パイン缶・みかん缶	砂糖 白ごま		
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	775kcal 27.5g	
	ししゃもフライ	ししゃも			小麦粉・パン粉 植物油		
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ☆油揚げ	ひじき	人参 人参☆葉ねぎ	砂糖 植物油		
	けんちん汁	鶏肉☆豆腐		人参☆葉ねぎ ごぼう・大根	こんにゃく・じゃがいも でん粉		
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	780kcal 25.9g	
	ソーセージのごまパン粉揚げ	鶏卵・ソーセージ			小麦粉・パン粉 植物油・黒ごま		
	グリーンサラダ			レタス・きゅうり キャベツ・ホールコーン	植物油		
	ミニトマト 野菜スープ アーモンドフィッシュ	☆鶏肉	小魚	ミニトマト 人参・パプリカ	玉葱・白菜 アーモンド		
25 (金)	中華丼(麦)・牛乳	☆豚肉・いか うずら卵	☆牛乳	人参 さやえんどう	☆精白米・麦 でん粉	944kcal 29.5g	
	じゃがいもの中華サラダ			人参 きゅうり・キャベツ・ホールコーン	植物油・ごま油 砂糖		
	スイートポテト	鶏卵	☆牛乳・生クリーム		☆さつまいも バター・黒ごま		
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	766kcal 31.7g	
	魚の中華和え	たら	ひじき	古根・にんにく・筍 人参	でん粉・砂糖 植物油・ごま油		
	ひじきのナムル			☆ほうれん草・人参 人参☆葉ねぎ	黒ごま・ごま油		
	中華コーンスープ	鶏卵☆豆腐		人参☆葉ねぎ ☆しめじ・ホールコーン クリームコーン			
29 (火)	チキンカレー(ご飯・麦)・牛乳	☆鶏肉	☆牛乳・クリームチーズ 脱脂粉乳・ヨーグルト	人参	☆精白米・麦 じゃがいも・ホールコーン	893kcal 30.5g	
	福神漬け			古根・にんにく・玉葱 グリーンピース・セロリー	植物油		
	ビーンズサラダ	大豆		人参 パプリカ・ホールコーン・きゅうり			
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	832kcal 29.4g	
	おとろけのルバーブ(きのこ入り)	☆鶏肉☆豚肉			砂糖・パン粉		
	ポテトサラダ	ポークハム	ヨーグルト	人参	玉葱☆しめじ☆エリンギ きゅうり・ホールコーン		じゃがいも・砂糖
	マカロニスープ レアチーズ	ベーコン☆鶏肉	レアチーズ	人参・パセリ	玉葱・セロリー		マカロニ

【 お知らせ 】

☆県内産食材

※天候により変更になる場合があります。

北中学校
24日(木):2年生は給食がありません。
8・9・10・11組の2年生は給食があります。

25日(金):給食がありません。

北上中学校
21日(月):給食がありません。

今月の学校給食で使用している小松菜とほうれん草は、三島市小沢地区の前島勲さんの畑で栽培されたものです。



かせり
インフルエンザの
季節です！

これらの予防ポイントをしっかり
守って、かせりインフルエンザにか
からないよう、気をつけましょう！

- ① 予防ポイント① 栄養バランスのよい食事
- ② 予防ポイント② 適度な運動
- ③ 予防ポイント③ 十分な睡眠
- ④ 予防ポイント④ 手洗い、うがい、マスク

