

平成24年度9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	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)			
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	796kcal 25.4g			
	夏野菜カレー	豚肉・大豆	粉チーズ 脱脂粉乳	じゃがいも 植物油				
	福神漬け		☆トマト・人参 ☆かぼちゃ	玉ねぎ・なす グリーンピース にんにく・古根				
	フレンチサラダ			福神漬け キャベツ・きゅうり ホールコーン・レタス				
	果物			砂糖 植物油				
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	734kcal 29.0g			
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ		植物油				
	小松菜のソテー		パセリ	パン粉				
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜		バター		
	牛乳かん		☆牛乳・寒天	玉ねぎ☆エリンギ 玉ねぎ	ふ			
				みかん缶・バイン缶	砂糖			
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	757kcal 32.8g			
	納豆	☆納豆						
	肉じゃが	豚肉		人参		玉ねぎ☆しめじ	しらたき・砂糖 じゃがいも	
	即席漬け		昆布	人参		キャベツ・きゅうり	ごま	
	かきたまみそ汁	鶏卵☆豆腐・みそ		☆葉ねぎ				
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		アーモンド			
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	777kcal 24.5g			
	ぎょうざ	豚肉		にら		キャベツ	ぎょうざの皮	
	じゃがいもの中華サラダ			人参		キャベツ・きゅうり ホールコーン	じゃがいも 植物油 ごま油	
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	チンゲンサイ 人参		キャベツ・玉ねぎ	ワンタンの皮 植物油 ごま油	
	昆布の佃煮		昆布					
	型抜きチーズ		チーズ					
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	859kcal 29.6g			
	豆腐のチリソース	えび・豚肉☆豆腐		人参		玉ねぎ・たけのこ 干し椎茸 にんにく・古根	でん粉・砂糖 植物油	
	三島コロッケ(1食用ソース)	豚肉					☆じゃがいも 植物油 パン粉	
	パンサンスー	春雨		人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン	砂糖 ごま油		
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	829kcal 33.2g			
	魚と大豆のナッツあえ	さわら・大豆		ピーマン		古根	でん粉・砂糖	
	おひたし			☆小松菜		キャベツ ホールコーン	かぶ・ナツ 植物油 ごま	
	みそ汁	☆油あげ・みそ	わかめ	☆かぼちゃ チンゲンサイ	玉ねぎ			
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	739kcal 29.9g			
	がんもの煮付け	がんも				砂糖		
	五目豆	鶏肉・大豆	昆布	人参		ごぼう・グリーンピース	こんにゃく・砂糖	
	みそ汁	☆豆腐☆油揚げ みそ	わかめ	☆葉ねぎ		とうがん		
12 (水)	わかめラーメン・牛乳	豚肉☆焼き豚	☆牛乳 わかめ	チンゲンサイ 葉ねぎ・人参	玉ねぎ・ホールコーン しなちく	中華めん・砂糖 でん粉	植物油 ごま	
	ポーク包子	豚肉			キャベツ・玉ねぎ			
	青菜とひじきの煮浸し	☆油あげ	ひじき	☆小松菜	キャベツ・干し椎茸		植物油	
	果物				☆果物			
13 (木)	【ふるさと給食の日】							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	746kcal 26.1g			
	にじますの甘酢ソースかけ	☆にじます		人参		玉ねぎ	砂糖 でん粉	植物油 ごま油
	切干大根の煮物	まぐろ油揚げ ☆油揚げ		さやいんげん 人参		切干大根 干し椎茸	砂糖	植物油
	けんちん汁	鶏肉☆豆腐		人参		大根		じゃがいも
わかめしらすふりかけ		わかめ・しらす	☆葉ねぎ	ごぼう		こんにゃく・でん粉		

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熟や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	さんまの塩焼き	さんま		大根	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆 ☆油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	砂糖 植物油 ごま
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜 玉ねぎ	じゃがいも
18 (火)	二色丼・牛乳	鶏卵・まぐろ水煮 まぐろ油漬 ☆油揚げ	☆牛乳 ちりめんじゃこ	人参 玉ねぎ たけのこ・干し椎茸	☆精白米・麦 砂糖 植物油 ごま
	ポテトスープ	ベーコン		☆小松菜・人参 玉ねぎ	じゃがいも
	果物			果物	
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン たけのこ 古根・にんにく	じゃがいも 植物油 ごま油
	わかめスープ	鶏卵・ポークハム	わかめ	人参 玉ねぎ・たけのこ	でん粉・砂糖 でん粉
	果物			果物	
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	オムレツ(ソースつき)	鶏卵・牛肉・豚肉		トマトピューレ	砂糖
	お好み豆	白いんげん豆			でん粉 植物油
	クラムチャウダー	あさり	☆牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ じゃがいも ☆小麦粉 植物油
	果物				果物
21 (金)	【十五夜 献立】 栗ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 栗
	ししゃもフライ		ししゃも		☆小麦粉・パン粉 植物油
	いも煮	豚肉		人参 さやいんげん 玉ねぎ	さといも・砂糖 植物油
	みそ汁	☆豆腐・みそ		みつば なめこ・玉ねぎ	でん粉
	月見団子				上新粉・砂糖
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	かぼちゃの卵焼き	鶏卵・ベーコン	☆牛乳	☆かぼちゃ 人参 玉ねぎ	じゃがいも 植物油 ごま
	野菜のピーナッツあえ	えび・豚肉		☆小松菜・人参 キャベツ	砂糖 ピーナッツ
	ミネストローネスープ	白いんげん豆 ベーコン		トマト缶 人参・パセリ 玉ねぎ・セロリー にんにく	マカロニ 植物油
25 (火)	【北中学校 希望献立】 揚げパン・チョコカール				パン・砂糖 植物油
	牛乳		☆牛乳		
	八宝菜	うずら卵・豚肉 えび・いか		チンゲンサイ 人参 キャベツ・玉ねぎ たけのこ・干し椎茸	でん粉 ごま油
	ブルーベリーゼリー				ゼリー
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	鶏肉のプレザー	鶏肉	生クリーム	パセリ 玉ねぎ・マッシュルーム にんにく	☆小麦粉 砂糖 バター
	粉ふきいも		あおりのり		じゃがいも
	卵スープ	鶏卵☆豆腐		人参☆小松菜 玉ねぎ	でん粉 植物油
27 (木)	麻婆なす丼・牛乳	豚肉 みそ	☆牛乳	人参 ☆葉ねぎ なす・玉ねぎ・たけのこ 干し椎茸 にんにく・古根	☆精白米・麦 砂糖 でん粉
	中華コーンスープ	☆豆腐・鶏卵		☆小松菜 人参 クリームコーン ホールコーン☆しめじ	でん粉
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	木の葉しんじょ	木の葉しんじょ	☆桜エビ		
	生揚げの五目煮	豚肉 ☆豆腐・みそ		人参 さやいんげん ホールコーン 干し椎茸・古根	砂糖 でん粉 植物油
	豚汁	豚肉 ☆豆腐・みそ		人参 ☆葉ねぎ 大根 ごぼう	じゃがいも こんにゃく
	加工小魚		加工小魚		

☆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(月)給食がありません
★北上中学校: 26(水)・27(木)・28(金)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は、小沢地区の前島勲さん、しめじは、川原ヶ谷の長谷川健一さん、葉ねぎは、小沢地区の山田貴臣さんから納品されます。

中秋の名月

9月30日は十五夜です。十五夜は一年の中で一番、お月様が美しいとき。この日はお月様に旬の里芋や栗、ススキ、だんごやお酒をお供えます。お月様に「今年もたくさんの実りをありがとうございます。」と感謝をし、「来年も実りが多いように」とお願いをします。

私たちが生きているのは当たり前のことですが自然からの「めぐみ」によって生かされています。昔の人はそれが分かっていたから、お月見の行事のように、何かあると、自然に感謝をするのですね。給食でも9月21日に十五夜献立を実施します。お楽しみに☆

