



平成24年度11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		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血	肉になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	熱や力のもとになる	熱や力のもとになる	
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		765kcal 32.7g
	魚の中華あえ	たら		トマトピューレ	たけのこ・根深ねぎ 古根・にんにく	でん粉	植物油 ごま油	
	おひたし	かつお節		☆ほうれん草・人参	白菜	砂糖		
	中華コンソープ	豆腐・鶏卵		人参☆葉ねぎ	ｸﾘｰﾑ・ｸﾞﾙﾝ・ｸﾞﾙﾝ	でん粉		
	果物				☆干し椎茸 果物			
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		826kcal 31.4g
	豚キムチ	豚肉		人参☆小松菜	玉ねぎ・白菜キムチ 古根・にんにく		植物油 ごま油	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆ほうれん草	大根	☆さつまいも	バター ごま	
	スイートポテト	白いんげん豆 鶏卵	☆牛乳 ☆生クリーム			砂糖		
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		796kcal 30.9g
	ねぎみそ包子	豚肉・みそ			長ねぎ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・玉ねぎ	☆小麦粉	ごま油	
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉		人参	玉ねぎ・ｸﾞﾙﾝ・ｸﾞﾙﾝ・にんにく		植物油	
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉		☆葉ねぎ・人参	☆大根・ごぼう	☆里いも・こんにゃく		
	のりの佃煮		のり					
	果物				果物			
6 (火)	中華丼・牛乳	豚肉・いか うずら卵	☆牛乳	ﾌﾞﾗﾝｺﾞｲ・人参 さやえんどう	白菜・玉ねぎ たけのこ☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	植物油 ごま油	813kcal 29.1g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン・きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま油	
	ごまプリン		☆牛乳			プリン液	ごま	
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		783kcal 24.4g
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐		さやいんげん 人参	玉ねぎ・たけのこ えのき	でん粉・砂糖	植物油	
	みそじゃがバター	みそ		☆葉ねぎ・人参	玉ねぎ☆しめじ	じゃがいも	バター	
	かきたま汁	鶏卵・かまぼこ				でん粉		
	ちりめん佃煮		ちりめん					
	果物				果物			
8 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		769kcal 26.1g
	煮込みおでん	ちくわ さつま揚げ	昆布	人参	☆大根	☆里いも・こんにゃく 砂糖		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖		
	マヨネーズサラダ		ﾃﾞｰｽ・ひじき	☆ほうれん草	☆キャバツ	砂糖	ごま・ﾃﾞｰｽ	
	みかんミルクデザート				☆みかん果汁	砂糖		
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		811kcal 31.5g
	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	かつお節		☆小松菜	☆キャバツ・ホールコーン			
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		
	大豆のふりかけ	大豆・かつお節	ちりめんじゃこ	人参		砂糖	植物油・ごま	
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		750kcal 27.6g
	ししゅもの竜田揚げ		ししゅちも			でん粉	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	☆干し椎茸・ｸﾞﾙﾝ・ｸﾞﾙﾝ	砂糖	植物油	
	けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 ☆葉ねぎ	☆大根 ごぼう	☆里いも こんにゃく・でん粉		
	ミニトマト			☆トマト				
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 31.7g
	ピビンバ	豚肉 鶏卵・みそ		☆ほうれん草	もやし・ぜんまい たけのこ・にんにく・古根	砂糖	植物油 ごま・ごま油	
	わかめスープ		わかめ	人参・にら	玉ねぎ		ごま	
	果物				果物			
14 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		797kcal 34.0g
	トンクドウフ	生揚げ・豚肉		人参・さやいんげん	☆干し椎茸・古根	砂糖・でん粉	ごま油・植物油	
	ぶどう豆	大豆	昆布			砂糖		
	卵スープ	鶏卵・ハム	わかめ	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ	でん粉	植物油	
	果物				果物			
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 28.4g
	さわらのオーロラソース	さわら		トマトピューレ	玉ねぎ	でん粉・砂糖	植物油	
	白菜のピーナッツあえ	ちくわ		☆ほうれん草・人参	白菜	砂糖	ピーナッツ	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉ねぎ	玉ねぎ	砂糖		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 ☆牛乳	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 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	928kcal 29.7g		
	カレーライス	豚肉 ☆うずら卵	脱脂粉乳 チーズ	人参 玉ねぎ・グリーンピース にんにく・古根	じゃがいも 植物油 カレールウ			
	福神漬			福神漬				
	ビーンズサラダ	大豆		人参	☆キャベツ・きゅうり・ホールコーン		ごま・マネー	
	果物			果物				
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	867kcal 30.9g		
	納豆	納豆						
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ ☆さつまいも・でん粉		植物油 かぶ・ナツ	
	切り昆布のピリ辛煮	ちくわ	昆布	人参	ごぼう☆干し椎茸 にんにく・古根		ごま・ごま油	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ		☆小松菜	☆大根・えのき			
20 (火)	中華めん・牛乳		☆牛乳		中華めん	798kcal 34.5g		
	ジャージャーめん	豚肉 みそ		人参 ☆葉ねぎ	砂糖 でん粉		ごま油 植物油	
	蒸しぎょうざ	豚肉		葉ねぎ・にら	小麦粉			
	野菜ソテー			☆小松菜・人参	でん粉		バター	
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし				アーモンド	
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	827kcal 35.6g		
	魚のもみじ焼き	たら		人参 パセリ	☆しめじ		ごま マネー	
	筑前煮	鶏肉 ちくわ	昆布	人参	玉ねぎ 玉ねぎ・グリーンピース		植物油 ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	☆小松菜				
	果物				果物			
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	858kcal 32.2g		
	ハンバーグ(きのこソース)	豚肉	チーズ	トマトピューレ	パン粉		植物油	
	ポテトサラダ	鶏卵	☆牛乳・ひじき	人参	玉ねぎ マッシュルーム		砂糖	
	マカロニスープ	ハム	ヨーグルト	人参	きゅうり・ホールコーン		じゃがいも・砂糖	マネー
	果物	鶏肉・ベーコン		人参・切り・パセリ	玉ねぎ		植物油	
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	863kcal 26.3g		
	さつまいもコロッケ	ベーコン	☆牛乳		玉ねぎ		植物油 ごま	
	蒸しキャベツ	鶏卵			☆キャベツ		ごま・バター	
	切干大根の煮物	まぐろ油揚げ・油揚げ		さやいんげん・人参	切り干し大根☆干し椎茸		植物油	
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜	玉ねぎ			
27 (火)	くるみいりロールパン・牛乳		☆牛乳		ロールパン	くるみ		
	ポークビーンズ	豚肉		トマトピューレ	じゃがいも	植物油		
	フレンチサラダ	大豆		人参	玉ねぎ グリーンピース	バター 植物油		
	豆乳ココアプリン	ハム	チーズ		☆キャベツ・きゅうり ホールコーン	植物油		
	加工小魚	豆腐	☆牛乳			ココアプリンの素		
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	756kcal 34.3g		
	ポテトの卵焼き	鶏卵	☆牛乳	人参	じゃがいも		植物油	
	三色あえ	えび・豚肉	ちりめんじゃこ		玉ねぎ		ごま	
	みそ汁	ハム		人参	☆キャベツ・きゅうり		砂糖	
	加工小魚	豆腐・みそ		みつば	なめこ・玉ねぎ		砂糖	
	ずりおろしりんご		かたくちいわし		りんご			
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	804kcal 33.7g		
	魚のフライ (中濃ソース1食用)	さけ			パン粉		植物油	
	大根のそぼろ煮	鶏卵			☆小麦粉		アーモンド	
	みそ汁	鶏肉・大豆		人参	☆大根・グリーンピース☆干し椎茸		☆里いも・砂糖・でん粉	
	加工小魚	みそ	わかめ	☆小松菜	玉ねぎ		☆さつまいも	
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	809kcal 30.9g		
	大豆とひじきのチーズ焼き	豚肉・大豆	チーズ・ひじき	人参・パセリ	じゃがいも・砂糖		植物油	
	グリーンサラダ				砂糖		植物油	
	肉団子スープ	つくね		☆葉ねぎ	玉ねぎ☆しめじ			
	ミニトマト			☆トマト				
ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト						

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

【お知らせ】

北中学校:21(水)・22(木)・26(月)給食がありません。
北上中学校:30(金)給食がありません。

今月の学校給食で使用しているほうれん草・さつまいも・小松菜・里芋は前島
さん、大根は遠藤芳明さん、葉ねぎは山田貴臣さん、しめじは長谷川健一さ
ん、ミニトマトは小林道雄さんの畑で栽培されたものです。