




平成25年度 5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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品群	食品群	食品群	食品群	食品群	食品群	
	うどん・牛乳		☆牛乳			小麦粉		
	カレーうどん汁	豚肉・かまぼこ	脱脂粉乳	人参・☆葉葱	玉葱・干し椎茸	カレールウ		
	白花豆コロッケ	白花豆	チーズ					
	ゆかり和え			人参・ゆかり	大根・キャベツ きゅうり	じゃが芋	食物油	
	果物				果物		ごま	
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		816kcal 32.4g
	かつお磯風味	かつお	あおのり			でん粉	食物油 がよ-ナツ	
	切り昆布のピリカラ煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸		ごま油 ごま	
	みそ汁 柏餅	油揚げ・みそ 小豆	わかめ	☆小松菜		じゃが芋 上新粉		
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		759kcal 26.5g
	肉団子のあんかけ	肉団子				でん粉	食物油	
	野菜のピーナッツ和え			☆ほうれん草 人参	キャベツ		落花生	
	みそ汁	焼き麩・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱			
	ちりめん佃煮		ちりめん雑魚					
ぶどうゼリー		寒天			ぶどう(缶) ぶどうジュース			
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		717kcal 28.2g
	鶏肉の照り焼き	鶏肉						
	切り干し大根の煮物	まぐろ油漬け 油揚げ		人参・いんげん	切り干し大根・干し椎茸		食物油	
みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ				
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		774kcal 27.3g
	ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉・パン粉	食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ 油揚げ	ひじき	人参・いんげん	干し椎茸		食物油	
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆小松菜		じゃが芋		
	わかめばっば 果物		わかめ				ごま	
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		770kcal 31.1g
	親子煮	鶏肉・☆鶏卵 かまぼこ		人参	玉葱・☆筍・☆しめじ グリンピース・干し椎茸			
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱			
	夏みかんゼリー				甘夏みかん(缶)	ゼリーの素		
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		825kcal 33.0g
	いかのスベイン煮	いか		いんげん	玉葱	でん粉	食物油	
	スモールポテト					じゃが芋	食物油	
	クラムチャウダー	あさり	☆牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉葱	じゃが芋・小麦粉	バター 食物油	
	お茶卵ふりかけ 果物	☆鶏卵			お茶 果物		ごま	
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		726kcal 27.3g
	竹輪の香り揚げ	竹輪・鶏卵			抹茶	小麦粉・でん粉	食物油	
	ずと小松菜のごま和え	まぐろ油漬け		☆小松菜・人参	キャベツ		ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋・こんにゃく		
	ミニトマト			☆トマト				
	ゆかりふりかけ			ゆかり			ごま	
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		709kcal 29.0g
	大豆と根菜のごま煮	豚肉・大豆		人参	ごぼう・れんこん		食物油・ごま	
	おひたし		かつお削り節	☆小松菜	キャベツ・ホウレンソウ(缶)			
	かきたまみそ汁	☆鶏卵・豆腐・みそ		☆葉葱	大根・えのき茸			
	のりの佃煮		のり佃煮					
お茶デザート	豆乳				抹茶			
16 (木)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		797kcal 35.2g
	ドライカレー	豚肉・鶏肉・大豆	脱脂粉乳・チーズ	人参・ピーマン	玉葱		食物油	
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)・トマト		食物油	
	果物 加工小魚		加工小魚		果物			

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)
17 (金)	グリル・ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		グリーンピース	☆精白米・麦
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐		人参 さやいんげん	玉葱・筍・えのき茸 干し椎茸	でん粉 食物油
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	大根	
	型抜きチーズ 果物		チーズ		果物	
766kcal 24.2g						
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦
	あじの干物のからあげ		あじ			食物油
	ポテトサラダ	ポークハム	ヨーグルト	人参	きゅうり・ホールコーン(缶)	じゃが芋 マヨネーズ
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱・大根	
748kcal 29.1g						
21 (火)	セルフドッグ(ロールパン)	フランク				パン
	牛乳		☆牛乳			
	スクランブルエッグ	☆鶏卵・ベーコン			玉葱・グリーンピース	じゃが芋 食物油
	ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげん豆		トマト(缶) 人参・パセリ	玉葱・セロリー	マカロニ 食物油
	果物				果物	
802kcal 35.6g						
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦
	ピピンバ	豚肉・☆鶏卵 みそ		☆小松菜・人参	もやし・ぜんまい・筍	食物油・ごま ごま油
	わかめスープ	ポークハム	わかめ		玉葱・筍・チンゲンサイ	ごま
	冷凍りんご				りんご	
734kcal 31.4g						
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦
	いわしのソースあえ		いわし			でん粉・パン粉 食物油
	肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱・☆しめじ	じゃが芋・しらたき
	野菜スープ のりふりかけ	ベーコン	のり	☆小松菜・人参	キャベツ・玉葱	ごま
800kcal 28.9g						
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦
	大豆とひじきのチズ焼き	豚肉・大豆	ひじき・チズ	人参・パセリ	玉葱	じゃが芋 食物油
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり ゆず・ホールコーン(缶)	食物油
	卵スープ	☆鶏卵・ポークハム		人参	玉葱・チンゲンサイ	でん粉 食物油
701kcal 27.7g						
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦
	家常豆腐	豆腐・豚肉		人参	筍・根深葱・干し椎茸	でん粉 食物油
	中華コーンスープ	☆鶏卵		☆葉葱・人参	玉葱・ホールコーン(缶) ｸﾘｰﾑｺｰﾝ(缶)・きくらげ	でん粉
	アーモンドフィッシュ ミニトマト		かたくちいわし	☆トマト		アーモンド
723kcal 28.9g						
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦
	ハヤシライス	豚肉	☆生クリーム チーズ	人参・トマト(缶)	玉葱・グリーンピース	じゃが芋・小麦粉 バター 食物油
	福神漬け				福神漬け	
	ツナサラダ 果物	まぐろ油漬け		人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン(缶)	食物油
837kcal 24.4g						
30 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦
	ポテトの卵焼き(ソース)	☆鶏卵・豚肉 むきえび	☆牛乳 ちりめんじゃこ	人参	玉葱	じゃが芋 食物油 ごま
	金時の煮豆	金時豆				
	すまし汁	豆腐・かまぼこ 焼き麩		☆小松菜	えのき茸	
	果物				果物	
790kcal 33.8g						
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦
	ハンバーグ(きのこソース)	豚肉・鶏卵	☆牛乳・チーズ ひじき	人参	玉葱・マッシュルーム	パン粉 食物油
	アーモンド和え			☆ほうれん草 人参	キャベツ	アーモンド
	コーンスープ	☆鶏卵・ベーコン	わかめ	パセリ	玉葱・ホールコーン(缶)	でん粉
757kcal 30.9g						

☆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:23日(木)・24(金)・31日(金)は給食がありません。

北上中学校:20日(月)・24日(金)・27日(月)・28日(火)は給食がありません。

献立中の☆のついた食材は地場産物(三島市産、静岡県内産)です当日の朝、八百屋さんの市場での購入状況により、さらに県内産食材が増えます。

今月の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9は小沢地区の山田貴臣さん、ミニトマトは川原ヶ谷の小林道雄さん、ほうれん草、筍(10日使用分)は小沢地区の遠藤芳明さんが愛情かけて育てた野菜です。地元で収穫された野菜を味わっていただきましょう。