



平成25年度9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	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	835kcal 28.7g
	マーボトーフ丼	豆腐・豚肉・みそ	人参・☆葉葱	玉葱・筍・干し椎茸	
	じゃが芋の中華サラダ		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)	
	すいか			すいか	
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	721kcal 27.3g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ	パセリ	パン粉	
	野菜ソテー		☆小松菜・人参	キャベツ ホールコーン(缶)	
	みそ汁	みそ	☆葉葱	玉葱	
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	759kcal 26.6g
	三島コロッケ			☆じゃが芋 小麦粉・パン粉	
	ヘルシーサラダ	わかめ	人参	きゅうり・キャベツ	
	ラビオリスープ	ほだて貝柱 むきえび	トマト(缶) ☆小松菜・人参	玉葱・セロリー	
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	750kcal 27.7g
	がんもの煮付け	がんもどき			
	五目豆	大豆・鶏肉 油揚げ	昆布	人参	
	かき玉みそ汁	鶏卵・みそ 油揚げ	わかめ	☆小松菜	
6 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳	☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	841kcal 31.4g
	ししゃもフライ	ししゃも		パン粉・小麦粉	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ	人参	ホールコーン グリーンピース・干し椎茸	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	718kcal 27.9g
	ぎょうざ	豚肉	ねぎ・ニラ	キャベツ	
	野菜のオイスター炒め	ポルポ	ピーマン・人参	キャベツ	
	おこげスープ	ポークハム	ワカメ	筍・玉葱	
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	755kcal 25.5g
	虹ますの甘酢ソースかけ	☆虹ます	人参	玉葱	
	切り干し大根の煮物	まぐろ油揚げ 油揚げ	人参 さやいんげん	切り干し大根・干し椎茸	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉	人参・☆葉葱	大根・ごぼう	
11 (水)	中華めん・牛乳	☆牛乳		中華めん	794kcal 35.1g
	ジャージャー麺	豚肉・みそ	人参・☆葉葱	玉葱・筍・干し椎茸	
	ポーク包子	豚肉		キャベツ・玉葱・筍 干し椎茸	
	青菜とシメジの煮びたし 果物		☆小松菜	キャベツ・☆しめじ 果物	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	730kcal 30.4g
	オムレツ(ソース)	鶏卵・牛肉・豚肉	人参	玉葱	
	豚肉と豆の煮込み	豚肉・いんげん豆	トマト さやいんげん	玉葱・☆しめじ	
	ポテトスープ	ポルポ	☆小松菜・人参	玉葱	
	ふりかけ	のり			

☆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	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)
13 (金)	【味しま給食】 ご飯・牛乳		☆牛乳		☆精白米
	箱根西麓牛のナッツ和え	☆牛肉	☆ピーマン		☆じゃが芋・でん粉 食用油 ごま油
	小松菜のナムル		☆小松菜		ごま油
	みそ汁	みそ	☆葉葱	☆玉葱・☆しめじ	☆じゃが芋
	デザート	卵	脱脂粉乳		☆いちご 小麦粉 マーガリン 食用油
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	肉じゃが芋	豚肉	人参 さやいんげん	玉葱・☆しめじ	☆じゃが芋 しらたき
	お好み豆	白いんげん豆			でん粉 食用油
	かきたまみそ汁	鶏卵・豆腐・みそ	☆小松菜	えのきだけ	
	果物			果物	
	梅干し			梅干し	
18 (水)	栗ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 栗
	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	干し椎茸 食用油
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆南瓜 ☆小松菜	玉葱
	月見団子				上新粉
19 (木)	揚げパン(シナモン) メロンパン・牛乳		☆牛乳		パン・麦 食用油
	八宝菜	豚肉・いか	チンゲンサイ 人参	キャベツ・玉葱・筍 干し椎茸	でん粉 ごま油
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	(みかん・もも・パイ)缶	ナタデココ
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	夏野菜カレー(うずらの卵)	豚肉 ☆うずらの卵	粉チーズ 脱脂粉乳	☆トマト☆南瓜 人参	玉葱・☆なす グリーンピース
	福神漬け				福神漬け
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり トマト(缶)・レタス
	ごまプリン		☆牛乳		ミルクプリンの素 ごま
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		ピーマン	でん粉 食用油 がゆナッツ
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・トマト(缶)
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう
	果物				果物
25 (水)	コーンピラフ(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳・寒天	赤ピーマン	トマト・玉葱 グリーンピース
	鶏肉のプレゼー	鶏肉	☆生クリーム	パセリ	玉葱・マッシュルーム
	粉ふき芋		青のり		☆小麦粉 ☆じゃが芋
	卵入りわかめスープ	鶏卵	わかめ	人参	玉葱・筍 でん粉
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	ポテトの卵焼き(ソース)	☆鶏卵・むきえび 豚肉	☆牛乳 ちりめんじゃこ	人参	玉葱
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ
ミネステローネスープ	ソルガ・パ・コ いんげん豆		トマト(缶)・人参 パセリ	玉葱・セロリー	マカロニ 食用油
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	マーボナス丼	豚肉・鶏肉・みそ		人参・☆葉葱	☆なす・玉葱・筍 干し椎茸
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	チンゲンサイ 人参	玉葱・キャベツ
	ホワイトゼリー		寒天・乳酸菌		(みかん・パイ)缶
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	さばの香味焼き	さば			ごま ごま油
	野菜のピーナッツ和え			☆小松菜・人参	キャベツ
	みそ汁	鶏卵・油揚げ みそ	わかめ	☆葉葱	☆なす
	海苔の佃煮 ヨーグルト		のり ヨーグルト		

【お知らせ】北上中学校は25日・26日・27日は給食がありません。

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

9月13日は味(み)しま給食です。この日は全て三島市内のおいしい食材を使って給食を作ります。味しま給食の日には三島市内の小中学校で同じ給食を食べます。楽しみに☆

今月の給食で使用しているしめじは長谷川健一さんに、じゃがいも、小松菜は前島敷さんに、葉ねぎは山田貴臣さんに愛情をかけて育てられた野菜です。味わっていただきます。