

平成25年度 10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		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	
1 (火)	菜飯ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		809kcal 27.3g
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ・鶏卵	あおのり			☆小麦粉	食物油・ごま	
	さつま芋と大豆のサラダ	大豆・ポークハム		人参	きゅうり・ホールコーン	☆さつま芋	マヨネーズ	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜	大根			
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		749kcal 29.4g
	焼きししゃも		ししゃも					
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく	ごま・食物油	
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜	玉葱		ごま	
	のりふりかけ		のり					
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳☆生クリーム				プリンの素	
3 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		813kcal 34.8g
	ハンバーグ(マッシュルーム)	豚肉・豆腐・鶏卵 おから	ひじき 脱脂粉乳		玉葱・マッシュルーム	パン粉・ハヤシルウ	バター・食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		きゅうり・キャベツ レタス・ホールコーン		食物油	
	マカロニスープ	鶏肉・ソルガ・パイン		人参	玉葱・セロリー	マカロニ	食物油	
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		793kcal 32.1g
	青えんどう入りじゃこ天	鶏卵	ちりめんじゃこ		玉葱・ホールコーン グリーンピース	☆小麦粉	食物油 ごま	
	生揚げの五目煮	豆腐・豚肉・みそ		人参・さやいんげん	干し椎茸	でん粉	食物油	
	きのこのみそ汁	みそ・油揚げ	わかめ		玉葱・☆しめじ たもぎだけ・えのきだけ			
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		750kcal 21.7g
	白花豆コロッケ	白花豆				小麦粉・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ワズ)				キャベツ		食物油	
	卵の花炒り煮	おから・油揚げ		人参・☆葉葱	干し椎茸			
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		714kcal 36.3g
	鮭のチャンチャン焼き	さけ・みそ	トト・ピーマン		玉葱・☆しめじ・ホールコーン		バター	
	おひたし	竹輪・かつお削り節		人参・☆小松菜	キャベツ			
	すまし汁	豆腐		人参・☆葉葱		焼き麩		
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		730kcal 24.6g
	三島じゃがとっと	魚すり身		☆小松菜		☆じゃが芋		
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		人参・さやいんげん	玉葱・干し椎茸	じゃが芋・でん粉	食物油	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱・大根			
10 (木)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		896kcal 31.5g
	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	
	リンゴサラダ				キャベツ・きゅうり りんご・パイナップル		食物油	
	キャラメルポテト		☆生クリーム			☆さつま芋	アーモンド バター・食物油	
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		784kcal 30.6g
	カラフル卵焼き	鶏卵・ソルガ・パイン ポークウィンナー	チーズ・☆牛乳	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース		バター マヨネーズ	
	野菜のピーナッツ和え			☆小松菜・人参	キャベツ		落花生	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃが芋	ごま	
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		792kcal 23.9g
	焼き栗コロッケ					じゃが芋・さつま芋 小麦粉・パン粉	栗・食物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆 ☆油揚げ	ひじき	人参	干し椎茸		食物油	
	肉団子のスープ	つくね	わかめ	☆小松菜	玉葱・大根・☆しめじ	はるさめ		
	海苔佃煮		☆海苔					
	果物					果物		
16 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		915kcal 32.7g
	ミートソース	豚肉・大豆	脱脂粉乳・チーズ	人参・トマト(缶) パセリ	玉葱・セロリー	☆小麦粉	バター 炒め油	
	お好み豆	いんげん豆・黄な粉				でん粉	食物油	
	ぶどうゼリー		寒天		ぶどう(缶)・ぶどうゼリー			

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 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	734kcal 21.9g			
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐		人参	玉葱・筍・えのきだけ 干し椎茸			でん粉	食物油
	粉ふき芋		青のり					じゃが芋	
	みそ汁	あさり・みそ 油揚げ	わかめ	☆葉葱	キャベツ・玉葱				
	果物				果物				
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	745kcal 30.4g			
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ	パセリ					
	辛し和え			☆小松菜	キャベツ				
	秋味シチュー	鶏肉	☆牛乳	人参	玉葱・☆しめじ			☆さつま芋 ☆小麦粉	バター
	ミニトマト			☆ミニトマト					
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	863kcal 31.9g			
	二色丼 (ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろ水煮 まぐろ油漬 油揚げ・鶏卵	ちりめん雑魚	人参	玉葱・筍・干し椎茸				ごま 食物油
	ポテトスープ	ポテト		☆小松菜・人参	玉葱			じゃが芋	食物油
	黒ゴマブラウニー	鶏卵・小豆	☆牛乳					ホットケーキミックス	ごま・バター バター・卵
22 (火)	りんごアップル・牛乳		☆牛乳		りんご	小麦粉			
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋・☆小麦粉	バター 食物油		
	ツナサラダ	まぐろ油漬		人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン		食物油		
	果物				果物				
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	800kcal 28.1g			
	さんまのかば焼き	さんま			でん粉・☆小麦粉			食物油・ごま	
	ひじきのナムル		ひじき	☆小松菜・人参	もやし				ごま・ごま油
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	根三つ葉	玉葱・なめこ				
	ミニトマト			☆ミニトマト					
	お茶卵ふりかけ	鶏卵							ごま
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳					☆精白米・麦	
25 (金)	みそ煮込みおでん	竹輪・さつま揚げ みそ	昆布	人参	大根	里芋・こんにゃく	ごま		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵							
	ごぼうサラダ	ポークハム		人参	ごぼう・きゅうり		マヨネーズ ごま		
	レアチーズ		チーズ・生クリーム		いちご				
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦			
28 (月)	鶏のごまソース	鶏肉				でん粉	食物油・ごま		
	ほうれん草のジャコサラダ		ちりめん雑魚	☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン		アーモンド ごま油		
	みそ汁	みそ		☆葉葱	大根	☆さつま芋			
	果物				果物				
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	717kcal 31.6g			
	魚のもみじ焼き	たら	チーズ	人参	ホールコーン・☆しめじ				マヨネーズ ごま
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ				
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉		☆葉葱・人参	大根・ごぼう			じゃが芋 こんにゃく	
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	754kcal 29.0g			
	魚のカリコ揚げ	さわら・大豆		南瓜	れんこん・ごぼう 根深葱			でん粉	食物油 ごま油
	甘酢和え			人参	キャベツ・ホールコーン				ごま
	わかめスープ	鶏卵・ポークハム	わかめ	人参	玉葱・筍			でん粉	
	ミニトマト			☆ミニトマト					
31 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	819kcal 31.0g			
	肉丼	豚肉		人参	玉葱・根深葱			しらたき	食物油
	みそ汁	豆腐・みそ 油揚げ		☆小松菜	大根				
	かぼちゃケーキ	鶏卵	☆牛乳	南瓜				ホットケーキミックス	バター

☆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：3日・4日・23日は給食がありません。
北上中学校：11日・17日・23日は給食がありません。

今月の給食で使用しているさつま芋、小松菜は前島勲さんが、しめじは長谷川健一さんが、ミニトマト(10月18日以降)は小林道雄さんが、葉ねぎは山田貴臣さんが愛情こめて育てた野菜です。生産者さんと三島の自然の恵みに感謝していただきましょう。