



平成25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	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)
		食品	群	食品	群	食品	群	
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		736kcal 27.2g
	カレーのあんかけ	カレー	寒天	人参	玉葱・筍・えのき茸 干し椎茸	米粉・でん粉	食物油	
	白菜のピーナッツ和え	骨まで食べられます!		☆ほうれん草 人参	白菜		落花生	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	焼き麩		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	デザート		ミルク		みかん			
5 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		736kcal 30.6g
	大豆とひじきのチズ焼き	大豆・豚肉	チーズ ひじき	人参・パセリ	玉葱	じゃが芋	食物油	
	煮びたし		ちりめんじゃこ	☆ほうれん草	白菜			
	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			
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし				アーモンド	
6 (水)	ごま入り食パン・牛乳		☆牛乳			パン	ごま	910kcal 37.8g
	オムレツ(ソース)	鶏卵・牛肉・豚肉		人参	玉葱	じゃが芋・でん粉	バター 大豆油	
	かぼちゃシチュー	白花豆・鶏肉 ショルダーベーコン	☆牛乳 チーズ	南瓜・人参 さやいんげん	玉葱	☆小麦粉	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	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	メイプルジャム					メイプルジャム		
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		753kcal 20.5g
	さつまいもコロッケ	大豆・豆乳				☆さつまいも・パン粉 小麦粉・でん粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ		ごま	
	切り干し大根の煮物	まぐろ油漬 油揚げ		人参 さやいんげん	切り干し大根・干し椎茸		食物油	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆葉葱	白菜			
	ふりかけ	さけ					ごま	
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		896kcal 27.6g
	カレーライス	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋 カレールウ	食物油	
	福神漬				福神漬			
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン		マヨネーズ	
	果物				果物			
	デザート							
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		753kcal 33.4g
	家常豆腐	生揚げ・豚肉		人参	筍・根深葱・干し椎茸	でん粉	食物油	
	おひたし			☆ほうれん草	キャベツ・ホールコーン			
	卵スープ	鶏卵 ショルダーベーコン		人参・☆小松菜	玉葱	でん粉		
	ふりかけ	かつお					ごま	
	果物				果物			
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		734kcal 25.6g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉・小麦粉	食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつまいも 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	食物油 ごま		
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋 こんにゃく・でん粉		
	果物				果物			
	ふりかけ				ゆかり			
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		828kcal 30.5g
	中華丼(うずらの卵)	豚肉・いか うずらの卵		チンゲンサイ 人参 さやえんどう	キャベツ・玉葱・筍 ☆しめじ・干し椎茸	でん粉	食物油 ごま油	
	じゃが芋の中華サラダ			人参	きゅうり ホールコーン	じゃが芋	食物油 ごま ごま油	
	型抜きチーズ		チーズ					
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 36.3g
	さけの西京焼き	さけ・みそ					マヨネーズ	
	筑前煮	鶏肉・竹輪	昆布	人参	筍・れんこん・ごぼう グリーンピース・干し椎茸	こんにゃく	食物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜				
	牛乳かん		☆牛乳・寒天		もも(缶)			

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体になる	緑の仲間 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)		
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	776kcal 27.9g		
	煮込みおでん	さつまいも がんとどき・竹輪	昆布	人参 大根	☆里芋・こんにゃく			
	卵のしょうゆ煮	鶏卵						
	れんこんサラダ	ポークハム	ヨーグルト		れんこん・キャベツ		マヨネーズ ごま	
	果物			果物				
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	806kcal 31.5g		
	いわしのおろしかけ	いわし		大根	小麦粉・でん粉 食物油			
	おひたし	竹輪		☆小松菜・人参 キャベツ				
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱 玉葱	じゃが芋			
	大豆のふりかけ	大豆 かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参			食物油 ごま	
19 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	724kcal 33.9g		
	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	じゃが芋		食物油 ごま	
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり			
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ		なめこ・玉葱・根みつば			
	加工小魚		ちりめんじゃこ				ごま	
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	770kcal 30.8g		
	ポーク包子	豚肉		キャベツ・玉葱・筍	小麦粉 ごま油			
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉		人参 玉葱・グリーンピース	カレールウ 食物油			
	かきたま汁	鶏卵・かまぼこ		☆葉葱・人参 玉葱・☆しめじ	でん粉			
	昆布の佃煮		昆布				ごま	
豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳			ココアプリンの素			
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	774kcal 32.5g		
	ピビンバ 焼き肉	豚肉・みそ			ぜんまい・筍		ごま・ごま油	
	炒り卵	卵					食物油	
	ナムル			☆小松菜・人参 もやし			ごま・ごま油	
	わかめスープ	ポークハム	わかめ	チンゲンサイ 玉葱・筍			ごま	
果物			果物					
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	918kcal 34.0g		
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参 さやいんげん	☆さつまいも・でん粉		加工タツ 食物油	
	納豆	大豆						
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸		ごま ごま油	
	みそ汁	豆腐・みそ 油揚げ		☆小松菜	大根・えのき茸			
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	792kcal 32.5g		
	魚の中華和え	さわら			でん粉		食物油 ごま油	
	ぶどう豆	大豆	昆布					
中華コーンスープ	鶏卵・豆腐		☆葉葱・人参	クリームコーン(缶) ホールコーン・干し椎茸	でん粉			
26 (火)	菜めしご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	761kcal 25.2g		
	黒はんぺんのフライ	鶏卵	イワシはんぺん		パン粉・☆小麦粉		食物油 ごま	
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン		食物油	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	☆大根・ごぼう・ 果物		☆里芋・こんにゃく	
	果物							
27 (水)	中華めん・牛乳		☆牛乳		中華めん	819kcal 35.5g		
	わかめラーメン	豚肉・焼き豚	わかめ	チンゲンサイ ☆葉葱・人参	でん粉		食物油 ごま	
	ぎょうざ	豚肉			しなちく・玉葱 ホールコーン(缶) キャベツ・玉葱		パン粉・小麦粉	
	大福豆とジャコの甘辛揚げ	大福豆	ちりめんじゃこ				でん粉	アーモンド ごま 食物油
28 (木)	味(み)しま給食の日です。三島で育った食材を味わっていただきます。							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	839kcal 32.4g		
	箱根西麓牛と三島野菜炒め	☆牛肉		☆小松菜☆人参	玉葱・☆キャベツ ☆エリンギ・もも(缶)		☆小麦粉	食物油
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	大根の和風スープ	☆豚肉		☆葉葱	☆大根・☆白菜			
三島甘藷のホクホクポテト	卵	生クリーム・牛乳			☆さつまいも コーンスターチ		バター ごま油・ごま	
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	818kcal 33.2g		
	手作りハンバーグ(ソース)	豚肉・豆腐 ☆鶏卵 おから	脱脂粉乳 ひじき		玉葱・マッシュルーム		パン粉	バター 食物油 ごま
	コーンポテト				ホールコーン(缶)		じゃが芋	バター
マカロニスープ	鶏肉 ショルダーベーコン		☆小松菜・人参	玉葱・セロリー	マカロニ	食物油		

☆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・・・21日(木)、22日(金)は給食がありません。

6日(月):8・9・11・12組の1～2年生は給食がありません。

19日(火):9・10・12組の3年生は給食がありません。

☆北上中学校・・・29日(金)は給食がありません。

今月の給食で使用している小松菜、ほうれん草、さつまいも、里芋は前島勲さんが、葉ねぎは山田貴臣さんが、しめじ、エリンギは長谷川健一さんが、ミニトマトは小林道雄さんが、26日～の大根、白菜は遠藤芳明さんが大切に育てた野菜です。また、今月28日には味しま給食も実施します。生産者さんとJAの協力により、全ての食材を三島産の物でつくる給食です。お楽しみに。