



平成 26 年度 9 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)
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳		★精白米・麦
	ツナコロッケ	ツナ	脱脂粉乳		じゃが芋・パン粉 小麦粉 食物油
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉・大豆	人参	玉葱・グリーンピース	カレールウ 食物油
	ラビオリスープ	帆立貝・むきえび 豚肉	トマト(缶)・人参 トマトピューレ ★小松菜	玉葱・セロリー	小麦粉・パン粉 バター
	アーモンドフィッシュ		小魚		アーモンド
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳		★精白米・麦
	鶏の照り焼き	鶏肉			
	おひたし		★小松菜・人参	キャベツ	
	みそ汁	みそ・油揚げ	★わかめ	★南瓜・★菜菔	玉葱
	牛乳かんでん のりふりかけ	鰹節	★牛乳・★天 海苔	もも(缶)	小麦胚芽 ごま
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳		★精白米・麦
	虹鯛の甘酢ソースかけ	★虹鯛	人参	玉葱	でん粉・★小麦粉 食物油 ごま油
	切り干し大根の煮物	まぐろ油揚げ 油揚げ	人参	切り干し大根 グリーンピース 干し椎茸	食物油
	けんちん汁	豆腐・鶏肉	人参・★菜菔	大根・ごぼう	★じゃが芋 こんにゃく・でん粉
	冷凍みかん			みかん	
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳		★精白米・麦
	肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん	玉葱・★しめじ	★じゃが芋・白滝
	納豆	納豆			
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	★小松菜	玉葱	
	果物			果物	
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳		★精白米・麦
	マーボなす丼	豚肉・鶏肉・みそ	人参・★菜菔	★なす・玉葱・菊 干し椎茸	でん粉 食物油
	パンサンスー		人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン	春雨 ごま ごま油
	ずいか			ずいか	
8 (月)	○ お月見献立 ○		9月8日は十五夜です。きれいな月が見られるでしょうか？		
	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	
	ごま和え		★小松菜・人参	キャベツ	ごま
	みそ汁	鶏卵・みそ 油揚げ	★わかめ	★菜菔	なす
月見団子				上新粉・でんぷん	
9 (火)	揚げパン(黄な粉・砂糖)・牛乳	黄な粉	★牛乳		パン 食物油
	ポトフ	豚肉・ゴーカイナー	人参・セロリー	キャベツ・玉葱 セロリー	★じゃが芋
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	メロン・みかん缶 パイン缶・もも缶	
10 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		★牛乳 わかめ		★精白米・麦
	魚のからし3分焼	さけ		パセリ	パン粉 マヨネーズ
	小松菜のソテー	ポークハム	★小松菜	キャベツ・ホールコーン	食物油
	みそ汁	みそ	★わかめ	★菜菔	玉葱
	コーヒーゼリー		ミルク		焼き麩 ゼリーの素
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳		★精白米・麦
	夏野菜カレー	豚肉・大豆	脱脂粉乳 チーズ	★南瓜・トマト 人参	玉葱・なす グリーンピース
	福神漬				福神漬
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン
加工小魚		小魚			ごま
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳		★精白米・麦
	ししゃもフライ		ししゃも		小麦粉・パン粉 食物油
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ	人参 さやいんげん	干し椎茸	でん粉 食物油
	みそ汁	みそ・油揚げ	★わかめ	★菜菔	玉ねぎ
海苔の佃煮		海苔		★じゃが芋	

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)	
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	オムレツ(マッシュソース)	鶏卵・牛肉・豚肉	☆トマトソース トマトピューレ 人参	マッシュルーム 玉ねぎ	でん粉	
	牛肉と豆の煮込み	牛肉・いんげん豆	トマト(缶) さやいんげん	玉葱・☆しめじ	バター 食用油	
	ポテトスープ	ショルダーベーコン	☆小松菜・人参	玉葱	☆じゃが芋 食用油	
	あさりの佃煮 プレーンヨーグルト		あさり ヨーグルト		ブルー	
17 (水)	中華めん・牛乳		☆牛乳		中華めん	
	ジャージャーめん	豚肉・みそ	人参・☆菜菔	玉葱・筍・干し椎茸	でん粉 ごま 食用油 ごま油	
	揚げぎょうざ	豚肉・鶏肉		キャベツ・玉ねぎ	小麦粉・でん粉 パン粉 食用油	
	ヘルシーサラダ		わかめ 人参	きゅうり・キャベツ	ごま油 ごま	
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ	パセリ		
	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	ごま 食用油
	みそ汁	みそ	わかめ	☆菜菔	玉葱	☆じゃが芋 プリンの素 ごま
	ごまプリン		☆牛乳			
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	三島コロッケ	豚肉		玉葱	☆じゃが芋 小麦粉・パン粉 食用油	
	蒸しキャベツ(ソース)			キャベツ	ごま	
	豆腐のチリソース	豆腐・むきえび 豚肉	人参	玉葱・筍・干し椎茸	でん粉 食用油	
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 食用油	
22 (月)	【お彼岸献立】	秋分の日を中心に1週間がお彼岸です。お彼岸にはおはぎをお供える風習があります。				
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	がんもの煮付け	がんもどき				
	スパゲティ-サラダ			きゅうり・キャベツ ホールコーン	スパゲティ- マヨネーズ 食用油	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	☆菜菔・人参	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく 食用油	
	ゆかりふりかけ おはぎ	小豆	ゆかり		ごま もち米	
24 (水)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳	青菜	☆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 ごま 食用油 精花生	
	野菜のピーナツ和え			☆小松菜・人参	キャベツ 食用油	
	ミネストローネスープ	いんげん豆 ポテト		トマト(缶) 人参・パセリ	玉葱・キャベツ セロリ	
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	中華丼	豚肉・うずらの卵 いか		卵黄・人参 さやえんどう	キャベツ・玉葱・筍 ☆しめじ・干し椎茸	
	お好み豆	いんげん豆・きな粉			でん粉 食用油 ごま油	
	ミニトマト			☆ミニトマト		
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	鶏肉のプレゼー	鶏肉	生クリーム		玉葱・マッシュルーム	
	粉ふき芋		青のり		☆小麦粉 じゃが芋 食用油	
	卵スープ	鶏卵・ポテト		人参・☆小松菜	玉葱	
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	ハンバーグ(マッシュソース)	豚肉・☆豆腐 ☆おから・☆鶏卵	ひじき 脱脂粉乳	トマトピューレ	玉葱・マッシュルーム	
	リンゴサラダ				キャベツ・きゅうり りんご 食用油	
	クラムチャウダー	あさり	☆牛乳 チーズ	人参・パセリ	玉葱	
30 (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 植物油	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ ホールコーン(缶)	
貝だくさん汁			人参・☆菜菔	大根	さつま芋・☆しめじ	

☆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・・・29日(月)は給食がありません。
北上中学校・・・24日(水)25日(木)26日(金)は給食がありません。

今月の給食で使用する小松菜は、前島勲さんが、菜菔は山田貴臣さんが、シメジは長谷川健一さんが愛情かけて育ててくださいました。感謝していただきますよう。