

# 平成 26 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 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 (水)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き 野菜のピーナッツ和え 豚汁 ブルーヨーグルト	さば 豆腐・豚肉・みそ ヨーグルト	☆牛乳 ☆小松菜・人参 人参・☆葉葱 ブルー	☆精白米・麦 キャベツ 大根・ごぼう ブルー	ごま ごま油 落花生 食物油	762kcal 32.7g
2 (木)	二色丼(ご飯(麦))・牛乳 ツナそぼろ・炒り卵 ポテトスープ 黒ゴマブラウニー	☆鶏卵 まぐろ油漬け 油揚げ ショルダーベーコン ☆鶏卵・小豆	☆牛乳 ちりめんじゃこ 人参 ☆小松菜・人参	☆精白米・麦 玉葱・筍・干し椎茸 玉葱	食物油 ごま じゃが芋 食物油 ごま・ココア バター・クミン	915kcal 31.9g
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソース おひたし みそ汁 わかめしらすふりかけ 果物	鶏肉 かつお削り節 みそ・油揚げ わかめ・しらす のり 果物	☆牛乳 トマトピューレ ☆小松菜 ☆葉葱 しそ	☆精白米・麦 キャベツ・ホルツ(缶) 大根 果物	食物油 ごま でん粉 さつま芋 ごま	804kcal 26.3g
○ 十 三 夜 献 立 ○ 10月6日は十三夜です。別名「栗名月」。十五夜に次いで美しい月が見られるといわれています。						
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳 焼き栗コロッケ 五目きんぴら 肉団子スープ 海苔の佃煮 コーヒーゼリー	☆牛乳 さつま揚げ つくね 海苔 ミルク	☆牛乳 人参 とうがらし粉 ☆小松菜	☆精白米・麦 さつま芋・じゃが芋 パン粉・でん粉・ 小麦粉 こんにゃく 春雨 ゼリーの素	食物油 ごま 食物油	813kcal 21.6g
7 (火)	りんごアップル マーガリン入りロールパン・牛乳 ビーンズグラタン キャベツのソテー トマトと卵のスープ	いんげん豆 ポークウィンナー ☆牛乳 チーズ 脱脂粉乳 鶏卵 ショルダーベーコン	☆牛乳 ほうれん草 パセリ ☆小松菜・人参 トマト(缶) 人参	りんご 玉葱・マッシュルーム キャベツ 玉葱	パン マカロニ・☆小麦粉 バター 食物油 でん粉 バター 食物油	807kcal 32.5g
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳 魚のみみじ焼き 筑前煮 みそ汁 果物	たら 鶏肉・竹輪 みそ・あさり 油揚げ ☆わかめ	☆牛乳 チーズ 昆布 人参 ☆小松菜	☆精白米・麦 玉葱・ホルツ(缶) ☆しめじ 筍・れんこん・ごぼう グリル・ス・干し椎茸 キャベツ 果物	マヨネーズ こんにゃく	786kcal 33.9g
9 (木)	カレーご飯(麦)・牛乳 ドライカレー リンゴサラダ キャラメルポテト	☆牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ☆生クリーム	人参・ピーマン 玉葱	☆精白米・麦 キャベツ・きゅうり リンゴ	食物油 食物油 バター 食物油 アーモンド	919kcal 31.8g
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳 青えんどう入りじゃこ天 生揚げの五目煮 きのこのみそ汁 梅干し	☆鶏卵 生揚げ・豚肉 みそ みそ・油揚げ ☆わかめ	☆牛乳 ちりめんじゃこ さやいんげん 人参 ☆葉葱	☆精白米・麦 玉葱・ホールコーン グリーンピース 干し椎茸 玉葱・☆しめじ えのき茸・たもぎ茸 梅干し	食物油 ごま 食物油	758kcal 31.8g
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳 マーボトーフ丼 じゃが芋の中華丼 果物	豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳 人参・☆葉葱	☆精白米・麦 玉葱・筍・干し椎茸 きゅうり・ホルツ 果物	でん粉 食物油 じゃが芋 ごま ごま油	822kcal 29.0g
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの竜田揚げ チャプチェ けんちん汁	ししゃも 豚肉 豆腐・鶏肉	☆牛乳 ひじき ピーマン・人参 人参・☆葉葱	☆精白米・麦 でん粉 筍・白菜キムチ 大根・ごぼう	食物油 食物油 春雨 じゃが芋 こんにゃく・でん粉	729kcal 26.8g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(リス) ごま和え すまし汁 かつおふりかけ	☆牛乳 鶏卵・ショルダーベーコン ポークウインナー 豆腐 鯉節・いわし節	☆牛乳・チーズ 人参 ☆小松菜・人参 人参・☆葉葱	☆精白米・麦 玉葱・ホールコーン グリーンピース キャベツ	バター マヨネーズ ごま 焼き麸 ごま	729kcal 28.3g

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)		
17 (金)	★ふるさと給食の日★ ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		747kcal 26.0g		
	三島じゃがどっと	魚すり身	☆小松菜	☆精白米・麦 ☆じゃが芋・でん粉			
	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		食物油	
	みそ汁	生揚げ・あさり みそ	☆わかめ	☆葉葱		キャベツ	じゃが芋・でん粉
	昆布の佃煮 果物	昆布				果物	ごま

20日～24日は読書旬間です。それに合わせて20日と23日～28日は本に登場する料理が給食に登場します。おたのしみに★詳しくはスクールランチポケットを見てね。

20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	771kcal 24.9g	
	おばあちゃんのコロケ 	白花豆	脱脂粉乳		じゃが芋・パン粉 小麦粉		
	茹でキャベツ(ソース)			キャベツ	食物油		
	卵の花炒り煮	卵の花・油揚げ		☆葉葱・人参	ごま		
	かきたまみそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		☆小松菜	食物油		
あさりの佃煮		あさり		大根・えのき茸			
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	716kcal 28.5g	
	みそおでん	さつま揚げ・竹輪 みそ	昆布	人参	大根		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵					里芋・こんにゃく
	ツナの和え物	まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり ホールコーン		ごま
	ミニトマト			☆ミニトマト			
わかめばっばふりかけ	鰹節	わかめ にぼし			ごま		
23 (木)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳		ソフト麺	896kcal 34.3g	
	タカシの傑作ミートソース 	豚肉・大豆	脱脂粉乳 チーズ	トマトピューレ 人参・トマト(缶) パセリ	玉葱・セロリー		☆小麦粉
	大福豆とじゃこの甘辛揚げ	大福豆	ちりめんじゃこ				バター 食物油
	果物				果物		アーモンド 食物油 ごま
24 (金)	小夜の菜飯(麦) 牛乳 		☆牛乳	青菜	☆精白米・麦	817kcal 28.4g	
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり		☆小麦粉		
	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		食物油 ごま
	みそ汁	豆腐・みそ あさり・油揚げ	☆小松菜	大根	マヨネーズ		
	果物			果物			
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	840kcal 32.1g	
	タカシが先輩に作った親子丼 	鶏卵・鶏肉 かまぼこ	人参	玉葱・筍・☆しめじ グリーンピース・干し椎茸			
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	じゃが芋		
きれいな色のキラキラゼリー 				もも(缶)	ゼリーの素		
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	731kcal 32.6g	
	元気が出るチャンチャン焼き 	鮭・みそ	トマト・ピーマン	玉葱・☆しめじ ホールコーン	バター		
	春雨サラダ	☆焼き豚	人参	キャベツ・きゅうり	春雨		ごま油 ごま
	すまし汁	かまぼこ・豆腐	☆小松菜	えのき茸			
	のりふりかけ ミルメーク	鰹節	海苔・昆布		小麦はいが・でん粉		ごま
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	865kcal 30.3g	
	魚のカリコ揚げ	さわら・大豆	南瓜	れんこん・ごぼう 根深ねぎ	でん粉		
	三色あえ	ポークハム	人参	キャベツ・きゅうり	食物油 ごま		
	秋味シチュー	鶏肉	☆牛乳	人参	玉葱・☆しめじ グリーンピース		さつま芋・☆小麦粉
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	839kcal 34.4g	
	豚キムチ丼	豚肉	ピーマン・人参 ニラ	玉葱・白菜キムチ 根深葱	食物油 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 食物油
かぼちゃのケーキ	☆鶏卵	脱脂粉乳	かぼちゃ		ホットケーキ粉	バター 食物油	
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	879kcal 29.3g	
	さんまのかぼ焼き	さんま			でん粉・小麦粉		
	ごぼうサラダ	ポークハム	人参	ごぼう・きゅうり	食物油		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱	玉葱		マヨネーズ ごま
大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ かつお削り節	人参		食物油 ごま		

☆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・・・2日(木)、21日(火)は給食がありません。  
北上中学校・・・10日(金)、21日(火)、22日(水)は給食がありません。

今月の給食に使用する小松菜は川原ケ谷の前島勲さん、葉ネギは川原ケ谷の山田貴臣さん、しめじは川原ケ谷の長谷川健一さん、ミニトマトは川原ケ谷の小林道雄さんの畑で栽培されたものです。