




# 平成 26 年度 11 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<br>食品群                    | 主に体の調子を整える<br>食品群 | 主にエネルギーになる<br>食品群             | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 4<br>(火)  | ご飯(麦)・牛乳           | ☆牛乳                                  |                   | ☆精白米・麦                        | 769kcal<br>27.2g                |
|           | 中華丼(うずらの卵)         | 豚肉・いか<br>うずらの卵                       | 人参・チゲソイ<br>さやえんどう | キャベツ・玉葱・菊<br>☆しめじ・干し椎茸        |                                 |
|           | じゃが芋の中華サラダ         |                                      | 人参                | きゅうり・ホールコーン                   |                                 |
|           | 果物                 |                                      |                   | 果物                            |                                 |
| 5<br>(水)  | ご飯(麦)・牛乳           | ☆牛乳                                  |                   | ☆精白米・麦                        | 771kcal<br>26.3g                |
|           | 黒はんぺんフライ           | 黒はんぺんは焼津市の<br>特産品<br>☆さば・☆いわし<br>☆鶏卵 |                   | パン粉・小麦粉<br>でん粉                |                                 |
|           | エリンギソテー            |                                      | ☆小松菜              | キャベツ・☆エリンギ                    |                                 |
|           | みそ汁                | みそ・油揚げ                               | ☆わかめ              | ☆葉葱                           |                                 |
|           | 果物                 |                                      |                   | 玉葱                            |                                 |
|           | お茶卵ふりかけ            | 大豆粉・卵                                | 海苔・脱脂粉乳           | ☆煎茶                           |                                 |
| 6<br>(木)  | ご飯(麦)・牛乳           | ☆牛乳                                  |                   | ☆精白米・麦                        | 799kcal<br>32.0g                |
|           | 虹鱈の野菜あんかけ          | 虹鱈は富士宮市の<br>特産品<br>☆虹鱈               | 人参                | 筍・えのき茸                        |                                 |
|           | ぶどう豆               | 大豆                                   | 昆布                |                               |                                 |
|           | 豚汁                 | 豆腐・みそ・豚肉                             | 人参・☆葉葱            | 大根・ごぼう                        |                                 |
|           | 佃煮                 |                                      | ちりめん雑魚            |                               |                                 |
|           | ぶどうゼリー             |                                      |                   | ぶどう(缶)                        |                                 |
| 7<br>(金)  | ご飯(麦)・牛乳           | ☆牛乳                                  |                   | ☆精白米・麦                        | 812kcal<br>26.8g                |
|           | カレーライス             | 豚肉                                   | 脱脂粉乳・チーズ          | 人参                            |                                 |
|           | ツナサラダ              | まぐろ油漬                                |                   | 人参                            |                                 |
|           | 福神漬                |                                      |                   |                               |                                 |
|           | ミニトマト              |                                      | ☆ミニトマト            | 福神漬                           |                                 |
| 10<br>(月) | ご飯(麦)・牛乳           | ☆牛乳                                  |                   | ☆精白米・麦                        | 791kcal<br>26.8g                |
|           | 焼き栗コロッケ            |                                      |                   | ☆里芋・こんにゃく                     |                                 |
|           | 切り干し大根の煮物          | まぐろ油漬<br>油揚げ                         | 人参                | 切り干し大根<br>グリーンピース<br>干し椎茸     |                                 |
|           | みそ汁<br>納豆          | 生揚げ・みそ<br>大豆                         | ☆わかめ              | ☆葉葱<br>キャベツ・玉葱                |                                 |
| 11<br>(火) | (ロール・ツイスト)パン<br>牛乳 | ☆牛乳                                  |                   | パン                            | 855kcal<br>36.4g                |
|           | チリビーンズドッグ          | 豚肉・牛肉・<br>大豆・ポークソート                  | トマト(缶)            | 玉葱                            |                                 |
|           | フレンチサラダ            | ポークハム                                | チーズ               | キャベツ・きゅうり<br>レタス<br>ホールコーン(缶) |                                 |
|           | クラムチャウダー           | あさり                                  | ☆牛乳・チーズ           | 人参・パセリ<br>玉葱                  |                                 |
| 12<br>(水) | ご飯(麦)・牛乳           | ☆牛乳                                  |                   | ☆精白米・麦                        | 841kcal<br>34.6g                |
|           | 魚の中華和え             | さわら                                  | トマトピューレ           | 筍・根深葱                         |                                 |
|           | ほうれん草のジャコサラダ       |                                      | ちりめん雑魚            | ☆ほうれん草<br>人参                  |                                 |
|           | 中華コーンスープ           | 豆腐・鶏卵                                |                   | 人参・☆葉葱                        |                                 |
| 13<br>(木) | ごまプリン              |                                      | ☆牛乳               | ホールコーン・干し椎茸<br>クリームコーン(缶)     | でん粉                             |
|           | わかめご飯(麦)・牛乳        | ☆牛乳・わかめ                              |                   | ☆精白米・麦                        | 745kcal<br>29.1g                |
|           | 煮込みおでん             | さつま揚げ<br>がんもどき・竹輪                    | 昆布                | 人参                            |                                 |
|           | 卵のしょうゆ煮            | 鶏卵                                   |                   | 大根                            |                                 |
|           | ごま和え               |                                      |                   |                               |                                 |
|           | ミニトマト              |                                      | ☆小松菜・人参           | キャベツ                          |                                 |
| デザート      |                    | ヨーグルト                                | ☆ミニトマト            |                               |                                 |
| 14<br>(金) | ご飯(麦)・牛乳           | ☆牛乳                                  |                   | ☆精白米・麦                        | 802kcal<br>25.4g                |
|           | ししゃもフライ            | ししゃも                                 |                   | パン粉・小麦粉                       |                                 |
|           | ビーンズサラダ            | 大豆                                   | 人参                | キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン(缶)        |                                 |
|           | けんちん汁              | 豆腐・鶏肉                                | 人参・☆葉葱            | 大根・ごぼう                        |                                 |
| 果物        |                    |                                      | 果物                | ☆里芋・こんにゃく<br>でん粉              |                                 |

☆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<br>血や肉になる   | 間の仲間<br>体の調子を整える | 緑の仲間<br>体を調子を整える | 黄色の仲間<br>熱や力のもとになる    | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |  |
|--------------|---------------------|--|------------------|------------------|-----------------------|---------------------------------|--|
|              | <b>【ふるさと給食の日献立】</b> | 三島市のおいしいサツマイモ『三島甘藷(みしまかんしょ)』を使った揚げ煮です。   |                  |                  |                       |                                 |  |
| 17<br>(月)    | ご飯(麦)・牛乳            |  | ☆牛乳              |                  | ☆精白米・麦                | 829kcal<br>26.7g                |  |
|              | 鶏肉とさつま芋の揚げ煮         | 鶏肉  |                  | 人参<br>さやいんげん     | 筍                     |                                 |  |
|              | 切り昆布の煮物             | 竹輪   | 昆布               | 人参               | 干し椎茸                  |                                 |  |
|              | みそ汁                 | あさり・みそ・油揚げ   | ☆わかめ             | ☆小松菜             | 大根                    |                                 |  |
| 18<br>(火)    | ご飯(麦)・牛乳            |  | ☆牛乳              |                  | ☆精白米・麦                | 778kcal<br>27.7g                |  |
|              | 大豆とひじきのチーズ焼き        | 大豆・豚肉  | チーズ<br>ひじき       | 人参・パセリ           | 玉葱                    |                                 |  |
|              | ごぼうサラダ              | ポークハム  |                  | 人参               | きゅうり・ごぼう              |                                 |  |
|              | もずくスープ<br>果物        | ソルガ-バ-コ<br>鶏卵  | もずく              | チンゲンサイ<br>人参     | 玉葱<br>果物              |                                 |  |
| 19<br>(水)    | 中華めん・牛乳             |  | ☆牛乳              |                  | 中華めん                  | 788kcal<br>37.3g                |  |
|              | ちゃんぽん               | 豚肉・えび・いか<br>かまぼこ・あさり   | ☆牛乳              | チンゲンサイ<br>人参     | もやし・玉葱・キャベツ<br>干し椎茸   |                                 |  |
|              | ポーク包子               | 豚肉   |                  |                  | キャベツ・玉葱・干し椎茸          |                                 |  |
|              | キムチ和え               |  |                  |                  | きゅうり・キャベツ<br>白菜キムチ・大根 |                                 |  |
| 豆乳ココアプリン     | 豆乳                  | ☆牛乳<br>☆生クリーム  |                  |                  | プリン                   |                                 |  |
| 20<br>(木)    | ご飯(麦)・牛乳            |  | ☆牛乳              |                  | ☆精白米・麦                | 785kcal<br>30.5g                |  |
|              | いわしのおろしかけ           | いわし  |                  |                  | 大根                    |                                 |  |
|              | おひたし                | 竹輪・かつお削り節  |                  | ☆小松菜・人参          | キャベツ                  |                                 |  |
|              | みそ汁                 | みそ・油揚げ   | わかめ              | ☆菜菔              | 玉葱                    |                                 |  |
| 大豆のふりかけ      | 大豆・かつお削り節           | ちりめん雑魚   | 人参               |                  | 食物油<br>ごま             |                                 |  |
| 21<br>(金)    | ご飯(麦)・牛乳            |  | ☆牛乳              |                  | ☆精白米・麦                | 799kcal<br>31.8g                |  |
|              | ビビンバ<br>肉炒め         | 豚肉・みそ  |                  |                  | ぜんまい・筍                |                                 |  |
|              | ナムル                 |  |                  | 人参               | ☆小松菜・もやし              |                                 |  |
|              | 炒り卵                 | 鶏卵   |                  |                  |                       |                                 |  |
| わかめスープ<br>果物 | ベーコン                | わかめ  | パセリ              | 玉葱・筍<br>果物       | 食物油<br>ごま             |                                 |  |
| 25<br>(火)    | ご飯(麦)・牛乳            |  | ☆牛乳              |                  | ☆精白米・麦                | 770kcal<br>33.0g                |  |
|              | トンクドウフ              | 生揚げ・豚肉   |                  | 人参<br>さやいんげん     | 干し椎茸                  |                                 |  |
|              | 春雨サラダ               | 焼き豚  |                  | 人参               | キャベツ・きゅうり             |                                 |  |
|              | 肉団子のスープ<br>かつおふりかけ  | 鶏肉   | わかめ              | ☆小松菜・人参          | 玉葱・大根・☆しめじ            |                                 |  |
| いわし・かつお      | のり                  |  |                  |                  | ごま                    |                                 |  |
| 26<br>(水)    | ご飯(麦)・牛乳            |  | ☆牛乳              |                  | ☆精白米・麦                | 819kcal<br>32.2g                |  |
|              | 魚のもみじ焼き             | 鮭  | チーズ              | ☆人参              | ホールコーン・☆しめじ           |                                 |  |
|              | ひじきの炒め煮             | 大豆・さつま揚げ<br>油揚げ  | ひじき              | 人参<br>さやいんげん     | 干し椎茸                  |                                 |  |
|              | みそ汁                 | みそ・油揚げ   | ☆わかめ             | ☆菜菔              | 大根                    |                                 |  |
| デザート         | ゼラチン                | クリーム・ヨーグルト<br>脱脂粉乳   |                  |                  | ☆みかん果汁                |                                 |  |
| 27<br>(木)    | ご飯(麦)・牛乳            |  | ☆牛乳              |                  | ☆精白米・麦                | 783kcal<br>32.5g                |  |
|              | ハンバーグ(マッシュルーム)      | 豚肉・豆腐・☆鶏卵<br>おから   | 脱脂粉乳<br>ひじき      | トマトピューレ          | 玉葱・マッシュルーム            |                                 |  |
|              | 粉ふき芋                |  | あおのり             |                  |                       |                                 |  |
|              | マカロニスープ             | ソルガ-バ-コ<br>鶏肉  |                  | 人参・☆小松菜          | 玉葱・セロリー               |                                 |  |
| ミニトマト        |                     |  | ☆ミニトマト           |                  |                       |                                 |  |
| 28<br>(金)    | さくらご飯(麦)・牛乳         |  | ☆牛乳              |                  | ☆精白米・麦                | 752kcal<br>31.1g                |  |
|              | ポテトの卵焼き(ソース)        | ☆鶏卵・むきえび<br>豚肉   | ☆牛乳              | 人参               | 玉葱                    |                                 |  |
|              | 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              | 根みつば             | 玉葱・なめこ                |                                 |  |
| 加工小魚<br>果物   |                     | ちりめん雑魚   |                  |                  | 食物油<br>ごま<br>果物       |                                 |  |

☆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・・・20日(木)・21日(金)は、給食がありません。  
北上中学校・・・27日(木)は、給食がありません。

今月使用するさつま芋、里芋、小松菜、ほうれん草は川原ヶ谷の前島勲さんが、しめじ、エリンギは川原ヶ谷の長谷川健二さんが、ミニトマトは川原ヶ谷の小林道雄さんが、葉ねぎは川原ヶ谷の山田貴臣さんが愛情かけて育てた物です。感謝して、味わっていただきましょう。