
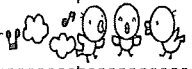






平成 27 年度 5 月中学校給食予定献立表



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		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	
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		756kcal 28.5g
	ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉・パン粉	食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・油揚げ さつま揚げ	☆ひじき	人參	さやいんげん・干し椎茸		食物油 ごま	
	味噌汁	生揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱				
	ふりかけ		わかめ				ごま	
	果物				果物			
7 (木)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		832kcal 36.8g
	ドライカレー	大豆・☆豚肉・鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	人參・ピーマン	玉葱		食物油	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		人參	きゅうり・キャバツ ホールコーン		食物油 ごま	
	加工小魚		小魚					
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		723kcal 30.0g
	三島じゃがとっと					じゃが芋		
	大豆と根菜のごま煮	大豆・☆豚肉		人參	レンコン・ごぼう		食物油 ごま	
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	☆葉葱	☆葉葱	大根・えのき茸			
	ちりめん佃煮		縮緬佃煮					
	果物				果物			
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		719kcal 29.0g
	家常豆腐	豆腐・☆豚肉		人參 	筍・根深葱・干し椎茸	でん粉	食物油 かき油	
	中華コーンスープ	鶏卵		人參・☆葉葱	玉葱・ホールコーン・きくらげ クリームソー	でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		787kcal 30.4g
	親子丼	鶏肉・鶏卵 かまぼこ		人參	玉葱・筍・干し椎茸 グリーンピース			
	味噌汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱	キャバツ	じゃが芋		
	夏みかんゼリー				夏みかん	ゼリーの素		
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		738kcal 31.0g
	サワラの磯風味	サワラ	あおのり			でん粉	食物油	
	切り昆布の煮物	ちくわ	昆布	人參	干し椎茸		ごま油	
	味噌汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆小松菜	大根			
	のり佃煮		☆のり佃煮					
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		861kcal 27.3g
	ハヤシライス	☆豚肉	☆生クリーム 脱脂粉乳・チーズ	人參 トマト(缶)	玉葱・グリーンピース	じゃが芋・☆小麦粉	バター 食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム			キャバツ・きゅうり レタス・ホールコーン	食物油		
	福神漬け				福神漬け			
	果物				果物			
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		791kcal 32.2g
	ピビンバ(肉炒め・炒り卵 野菜のごま和え)	☆豚肉・鶏卵・みそ		☆小松菜・人參	筍・ゼンマイ・もやし		ごま・ごま油 食物油	
	わかめスープ	ベーコン	☆わかめ		玉葱・筍		食物油 ごま	
	果物				果物			
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		849kcal 35.2g
	イカのスペイン煮	いか 		トマトピューレ	玉葱・さやいんげん	でん粉	食物油	
	スモールポテト					じゃが芋	食物油	
	クラムチャウダー	あざり ポルカベーン	☆牛乳 チーズ	人參・パセリ	玉葱	じゃが芋・☆小麦粉	バター 食物油	
	リンゴヨーグルト		ヨーグルト		リンゴ			

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体の調子を整える	緑の仲間 熱や力のもとになる	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)		
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	811kcal 32.3g		
	鶏肉の照り焼き	鶏肉						
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ 油揚げ		人参	切り干し大根・干し椎茸 さやいんげん		食物油	
	味噌汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱			じゃが芋	
	ココアプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳				プリンの素 ココア	
20 (水)	卵ドック(0-ルパン)・牛乳		☆牛乳		パン	743kcal 32.1g		
	フランクフルト(ワ)	フランクフルト						
	スクランブルドエッグ(ワ)	鶏卵・ベーコン			玉葱・グリーンピース		じゃが芋 食物油	
	ミネストローネスープ	ショウガ・ニンジン 白インゲン豆		人参・パセリ トマト(缶)	キャベツ・玉葱 セロリ		マカロニ 食物油	
	果物			果物				
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	702kcal 26.0g		
	肉団子のあんかけ	レバー入り肉団子			でん粉		食物油	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン			
	味噌汁	豆腐・みそ	☆わかめ	☆葉葱	玉葱			
	のりの佃煮		☆のり佃煮					
果物				果物				
22 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	758kcal 29.9g		
	ポテトの卵焼き(ソース)	☆鶏卵・☆豚肉 はら	☆牛乳	人参	玉葱		じゃが芋 食物油・ごま	
	ぶどう豆	大豆						
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参・☆葉葱	大根・ごぼう・		里芋・こんにゃく でん粉	
	果物				果物			
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	758kcal 37.4g		
	鯖の煮付け	さば						
	おひたし		かつお削り節	☆ほうれん草	キャベツ			
	豚汁	☆豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう		里芋・こんにゃく	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
納豆	納豆							
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	826kcal 33.1g		
	あじのフライ	あじ・鶏卵			☆小麦粉・パン粉		食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ		ごま	
	ポテトサラダ	ポークハム		人参	きゅうり・ホールコーン		じゃが芋 マヨネーズ	
	味噌汁	豆腐・みそ	☆わかめ	☆葉葱	玉葱			
28 (木)	うどん・牛乳		☆牛乳		うどん	882kcal 31.4g		
	カレー汁	☆豚肉・かまぼこ	脱脂粉乳・チーズ	人参・☆葉葱	玉葱・干し椎茸		カレールー	食物油
	白花豆コロッケ	白花豆					小麦粉・パン粉	食物油
	ゆかり和え				キャベツ・きゅうり 大根・ゆかり			ごま
	果物				果物			
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	776kcal 28.1g		
	いわしのソース和え	いわし			でん粉・パン粉		食物油	
	ゼンマイの炒め物	牛肉・油揚げ		人参	ゼンマイ・干し椎茸 さやいんげん		つきこんにゃく ごま油・ごま	
	かき玉汁	鶏卵・豆腐		人参・☆葉葱			でん粉	
	昆布の佃煮		昆布					
すり下ろしリンゴ				リンゴ				

☆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・・・21(木)・22(金)・25(月)・26(火)は、給食が、ありません。
北上中学校・・・25(月)は、給食が、ありません。

今月の給食で使用するミニトマトは小林道雄さんが、ほうれんそう・小松菜は前島勲さんが、葉ねぎは山田貴臣さんが心を込めて育てた野菜です。感謝の気持ちでいただきますよう。