



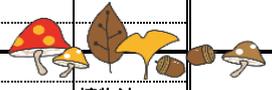
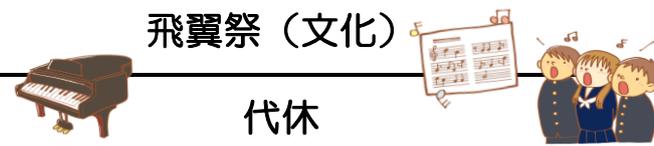
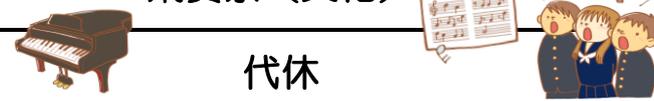
令和元年度 9月中学校給食予定献立表



三島市立北中学校

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	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		840kcal 27.1g
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト缶	玉葱・グリーンピース りんご・古根・にんにく レモン・レーズン	じゃが芋 カレールー 砂糖・水飴 カレー粉	植物油	
	カレー風味のうずら卵	うずら卵			りんご・桃缶・みかん缶	砂糖		
	フルーツポンチ				パインアップル缶			
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		760kcal 28.8g
	鯖の竜田揚げ	鯖			古根 大根	小麦粉・でん粉 砂糖	植物油	
	おろしソース			小松菜	キャベツ			
	おひたし みそ汁	みそ	わかめ	葉ねぎ	玉葱	じゃが芋		
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		754kcal 29.0g
	チャブチェ	豚肉		小松菜・人参	玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく 白菜・りんご	春雨 砂糖	ごま油 植物油	
	ミニトマト			トマト				
	チンゲンサイのスープ がけ 入白ぶどうゼリー	豆腐・うずら卵		チンゲンサイ・人参	根深葱・きくらげ ぶどう果汁			
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		817kcal 33.7g
	納豆	納豆						
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース 古根	じゃが芋・白滝 砂糖・でん粉	植物油	
	きゅうりのごま酢和え みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉ねぎ	キャベツ・きゅうり	ごま・砂糖		
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		791kcal 27.3g
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉葱 ホールコーン マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 パン粉	バター 植物油	
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油	
	肉団子のスープ	鶏肉		小松菜・人参	玉葱・大根	でん粉・じゃが芋 パン粉・砂糖		
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		836kcal 35.4g
	みそかつ	豚肉・みそ			にんにく	小麦粉・パン粉 砂糖	植物油 ごま油・ごま	
	即席漬け				キャベツ・きゅうり 大根	砂糖		
	豚汁 お茶プリン	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉ねぎ	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく プリン	プリンの素	
10 (火)	きつねうどん・牛乳		牛乳			うどん		749kcal 34.3g
	きつねうどん汁 (きつね)	油揚げ 鶏肉	昆布	人参・小松菜	玉葱・干し椎茸	砂糖		
	しらす入りしゅうまい	鯉・しらす 大豆粉			玉葱 古根	砂糖・小麦粉 でん粉	ラード	
	キャベツの塩昆布和え		昆布		キャベツ・きゅうり		ごま	
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		748kcal 21.3g
	揚げ餃子の南蛮風	豚肉		人参・葉ねぎ にら	玉葱・キャベツ 古根	砂糖・でん粉 小麦粉・米粉	植物油・ラード ごま油	
	磯辺ポテト		あおのり			じゃが芋		
	かきたま汁	豆腐・鶏卵		人参・小松菜		でん粉		
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		857kcal 31.5g
	肉豆腐	豆腐 豚肉		人参 さやえんどう	玉葱・根深ねぎ ごぼう	白滝 砂糖	植物油	
	こんにゃくサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま・ごま油	
	バークドチーズケーキ	鶏卵	クリームチーズ 生クリーム ヨーグルト			砂糖 小麦粉		
十五夜 献立 13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		719kcal 22.8g
	ししゃもフライ	カラフトししゃも				パン粉・小麦粉 コーンフラワー・ライ麦粉	植物油	
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり		ごま	
	秋の美りのみそ汁 月見団子	みそ・油揚げ		人参・葉ねぎ	大根・しめじ	さつま芋 小麦粉・さつま芋 砂糖・でん粉		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体の子を整える	緑の仲間 子の調子を整える	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 (火)	ナン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	841kcal 33.4g
	キーマカレー	豚肉・鶏肉 ひよこ豆・大豆	チーズ	人参 トマトピューレ	カレー粉 植物油 砂糖・水飴	
	海藻サラダ		わかめ・昆布 荳わかめ 赤白とさかのり 白ふのり	人参 青じそ	砂糖・水飴 ごま	
	りんご				りんご	
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦 水飴・砂糖	744kcal 27.4g
	かつおぶりかけ	鯉節・鰯節			ごま	
	鶏の照り焼き	鶏肉			古根・にんにく 砂糖	
	ごま和え			小松菜・人参 葉ねぎ	ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ		玉葱 甘夏みかん	
夏みかんゼリー					ゼリーの素 	
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	779kcal 25.0g
	酢豚	豚肉		人参 ピーマン	じゃが芋 植物油 ごま油	
	パンサンスー おこげのスープ			人参 チンゲンサイ	春雨・砂糖 ごま油 もち米・でん粉 植物油	
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	743kcal 29.9g
	さんまの塩焼き	さんま				
	筑前煮	鶏肉 竹輪 豆腐		人参 人参・葉ねぎ	こんにゃく 植物油 砂糖 ふ	
	すまし汁					
21 (土)	飛翼祭(文化) 					
24 (火)	代休 					
ふるさと給食の日 25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	798kcal 21.5g
	三島コロッケ	豚肉			三島馬鈴薯 植物油 パン粉・でん粉 小麦粉・砂糖	
	茹でキャベツ				砂糖	
	ソース			人参 葉ねぎ	大根 ごぼう	
けんちん汁	豆腐 鶏肉				里芋・こんにゃく でん粉	
キャロット蒸しパン	鶏卵	脱脂粉乳	人参ペースト		ホットケーキミックス・砂糖 植物油	
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	817kcal 27.6g
	中華丼	豚肉・いか		人参 チンゲンサイ	でん粉 ごま油 植物油 砂糖	
	うずら卵	うずら卵				
	じゃが芋の中華サラダ			人参	キャベツ・きゅうり じゃが芋 植物油 ごま油 砂糖	
キスチーズ		チーズ				
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	814kcal 28.2g
	鶏肉とさつまいものうま煮	鶏肉		人参	さつま芋・でん粉 植物油 砂糖	
	サンラータン	鶏卵・豆腐・豚肉		人参・三つ葉	きくらげ でん粉	
巨峰					巨峰	
28 (土)	飛翼祭(体育) 					
30 (月)	代休 					



長寿の秘訣は

「まごわ(は)やさしい」

長寿の国、日本。その秘訣は食事にあるといわれています。「まごわやさしい」とは体に必要な栄養素を多く含んだ食材の頭文字を並べた言葉です。この食材を組み合わせるとバランスのとれた食事をとることができます。

- まごわやさしい
- ま: 豆
 - ご: ごま・ナッツ類
 - わ: わかめ・海藻類
 - や: 野菜類
 - さ: 魚・魚介類
 - し: しいたけ・きのこ類
 - い: いも類

さんま



あぶらがのっておいしいよ!

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になると脂がたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。

このさんまに含まれる脂は、脳の動きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれます。



令和元年度 9月中学校給食予定献立表



三島市立北上中学校

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		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	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		840kcal 27.1g
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト缶	玉葱・グリーンピース りんご・古根・にんにく レモン・レーズン	じゃが芋 カレールー 砂糖・水飴	植物油	
	カレー風味のうすら卵 フルーツポンチ	うすら卵			りんご・桃缶・みかん缶 パイナップル缶	カレー粉 砂糖		
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		760kcal 28.8g
	鯖の竜田揚げ	鯖			古根	小麦粉・でん粉	植物油	
	おろしソース おひたし みそ汁			小松菜 わかめ 葉ねぎ	大根 キャベツ 玉葱	砂糖 じゃが芋		
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		754kcal 29.0g
	チャプチェ	豚肉		小松菜・人参	玉葱・菊・干し椎茸 古根・にんにく 白菜・りんご	春雨 砂糖	ごま油 植物油	
	ミニトマト チンゲンサイのスープ カゲ 10入り白ぶどうゼリー	豆腐・うすら卵		トマト チンゲンサイ・人参	根菜類・きくらげ ぶどう果汁		ゼリーの素・砂糖 ナタデココ	
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		817kcal 33.7g
	納豆 肉じゃが	納豆 豚肉		人参	玉葱・グリーンピース 古根	じゃが芋・白滝 砂糖・でん粉	植物油	
	きゅうりのごま酢和え みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉ねぎ	キャベツ・きゅうり	ごま・砂糖		
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		791kcal 27.3g
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉葱 ホールコーン マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 パン粉	バター 植物油	
	フレンチサラダ 肉団子のスープ	鶏肉		小松菜・人参	キャベツ・きゅうり 玉葱・大根	砂糖 でん粉・じゃが芋 パン粉・砂糖	植物油	
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		836kcal 35.4g
	みそかつ	豚肉・みそ			にんにく	小麦粉・パン粉	植物油	
	即席漬け 豚汁 お茶プリン	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉ねぎ 抹茶	キャベツ・きゅうり 大根 大根・ごぼう	砂糖 砂糖 でん粉	ごま油・ごま 里芋・こんにゃく プリンの素	
10 (火)	きつねうどん・牛乳		牛乳			精白米・麦		749kcal 34.3g
	きつねうどん汁 (きつね)	油揚げ 鶏肉	昆布	人参・小松菜	玉葱・干し椎茸	うどん		
	しらす入りしゅうまい キャベツの塩昆布和え	鱈・しらす 大豆粉			玉葱 古根	砂糖 砂糖・小麦粉 でん粉	ラード	
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		748kcal 21.3g
	揚げ餃子の南蛮風	豚肉		人参・葉ねぎ にら	玉葱・キャベツ 古根	砂糖・でん粉	植物油・ラード	
	磯辺ポテト かきたま汁	豆腐・鶏卵	あおのり	人参・小松菜		小麦粉・米粉 じゃが芋 でん粉	ごま油	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		857kcal 31.5g
	肉豆腐	豆腐 豚肉		人参 さやえんどう	玉葱・根菜類 ごぼう	白滝 砂糖	植物油	
	こんにゃくサラダ バークドチーズケーキ	鶏卵	クリームチーズ 生クリーム ヨーグルト	人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖 砂糖 小麦粉	ごま・ごま油	
十五夜 献立 13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		719kcal 22.8g
	ししゅもフライ	カラフトししゅも				パン粉・小麦粉	植物油	
	ゆかり和え 秋の美りのみそ汁 月見団子	みそ・油揚げ		ゆかり 人参・葉ねぎ	キャベツ・きゅうり 大根・しめじ	コーンフラワー・ライ麦粉 さつま芋 小麦粉・さつま芋 砂糖・でん粉	ごま	

日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血	肉になる	体の調子を整える	熟や力のもとになる			
17 (火)	ナン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖		841kcal 33.4g
	キーマカレー	豚肉・鶏肉 ひよこ豆・大豆	チーズ	人参 トマトピューレ	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく レモン・レーズン	カレー粉 植物油 砂糖・水飴		
	海藻サラダ		わかめ・昆布 荳わかめ 赤白とさかのり 白ふのり	人参 青じそ	キャバツ・きゅうり ホールコーン 梅肉・りんご レモン果汁	砂糖・水飴	ごま	
	りんご				りんご			
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦 水飴・砂糖	ごま	744kcal 27.4g
	かつおふりかけ	鯉節・鰯節						
	鶏の照り焼き	鶏肉			古根・にんにく			
	ごま和え			小松菜・人参	キャバツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉ねぎ	玉葱			
夏みかんゼリー				甘夏みかん		ゼリーの素		
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		779kcal 25.0g
	酢豚	豚肉		人参 ピーマン	玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく	じゃが芋 植物油 ごま油		
	パンサンスー おこげのスープ			人参 チンゲンサイ	キャバツ・きゅうり もやし・えのき茸	春雨・砂糖 ごま油 もち米・でん粉 植物油		
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		743kcal 29.9g
	さんまの塩焼き	さんま			大根			
	筑前煮	鶏肉 竹輪 豆腐		人参	筍・れんこん・ごぼう 干し椎茸	こんにゃく 砂糖 ふ	植物油	
	すまし汁			人参・葉ねぎ	えのき茸			
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		765kcal 31.6g
	手作りハンバーグ	豚肉・豆腐・鶏卵	チーズ・牛乳		玉葱	パン粉	植物油	
	デミグラスソース		牛肉	人参・セロリー トマト	玉葱・マッシュルーム にんにく	ルー	植物油	
	小松菜のソテー	ポークハム		小松菜	キャバツ・ホールコーン		植物油	
	野菜スープ			人参	キャバツ・もやし	じゃが芋		
ふるさと給食の日 25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		798kcal 21.5g
	三島コロッケ	豚肉			玉葱	三島馬鈴薯 植物油		
	茹でキャバツ ソース				キャバツ	パン粉・でん粉 小麦粉・砂糖		
	けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 葉ねぎ	大根 ごぼう	砂糖 里芋・こんにゃく でん粉		
	キャロット蒸しパン	鶏卵	脱脂粉乳	人参ペースト		ホットミックス・砂糖	植物油	
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		817kcal 27.6g
	中華丼	豚肉・いか		人参 チンゲンサイ	白菜・筍・古根 きくらげ・にんにく	でん粉 ごま油 砂糖 植物油		
	うずら卵	うずら卵						
	じゃが芋の中華サラダ			人参	キャバツ・きゅうり	じゃが芋 植物油 ごま油		
	キッズチーズ		チーズ			砂糖		
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		814kcal 28.2g
	鶏肉とさつまいものうま煮	鶏肉		人参	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく	さつま芋・でん粉 植物油		
	サンラータン 巨峰	鶏卵・豆腐・豚肉		人参・三つ葉	きくらげ 巨峰	でん粉		
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		782kcal 37.5g
	鮭のホイル焼き	鮭	チーズ	パセリ	玉葱・ホールコーン マッシュルーム		マヨネーズ	
	ごまサラダ			人参	キャバツ・きゅうり	砂糖・水飴	植物油・ごま	
	みそ汁 加工小魚	豆腐・みそ・油揚げ 鰯		小松菜・葉ねぎ		砂糖	ごま	



長寿の秘訣は

「まごわ(は)やさしい」

長寿の国、日本。その秘訣は食事にあるといわれています。「まごわやさしい」とは体に必要な栄養素を多く含んだ食材の頭文字を並べた言葉です。この食材を組み合わせるとバランスのとれた食事をとることができます。

- ま 豆
ご 小ごま・ナッツ類
わ わかめ・海藻類
や 野菜類
さ 魚・魚介類
し しいたけ・きのこ類
い いも類



さんま



あぶらがのっておいしいよ!

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になると脂がたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。

このさんまに含まれる脂は、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれます。