



平成 30年度 4 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)		
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳 マーボトーフ じゃがいもの中華サラダ アーモンドフィッシュ ブルーベリーゼリー	豆腐・豚肉 みそ かたくりいわし 寒天	牛乳 人参 葉ねぎ 人参 ブルーベリー	玉葱・筍・干し椎茸 しょうが・にんにく キャバツ きゅうり ブルーベリー	精白米・麦 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 砂糖 砂糖	かき油 植物油 植物油 ごま油 アーモンド ごま	871kcal 31.0g
10 (火)	グリッピーご飯(麦)・牛乳 三島コロッケ 野菜の酢みそ和え 貝だくさん汁 大豆のふりかけ ミニトマト	豚肉 いか・みそ 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ かつお削り節	牛乳 人参 小松菜・人参 人参 ミニトマト	グリーンピース 玉葱 キャバツ・きゅうり 大根・しめじ	精白米・麦 じゃがいも パン粉・小麦粉 こんにゃく・砂糖 さつまいも・でん粉 砂糖	植物油 ごま 植物油 ごま	771kcal 24.2g
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳 <input type="checkbox"/> 入学・進級お祝い献立 ヒレカツ 蒸しキャバツ(ワスツキ) 粉ふき芋 みそ汁 桜もち	豚肉・鶏卵 みそ・あさり・油揚げ 小豆 生わかめ	牛乳 パセリ 小松菜 かぶ	キャバツ かぶ	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖 じゃがいも もち米・砂糖	植物油 ごま	798kcal 31.2g
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツの野菜あんかけ お好み豆(きな粉) 肉団子のスープ	鶏卵・豚肉・牛肉 白いんげん豆・きな粉 鶏肉	牛乳 人参 さやいんげん 小松菜・人参	玉葱・えのき 筍 大根・玉葱・しめじ	精白米・麦 でん粉 砂糖 でん粉・砂糖 でん粉・パン粉	植物油	764kcal 29.2g
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さわらのオーロラソース おひたし みそ汁 のりふりかけ	さわら 生揚げ・みそ のり	牛乳 トマトピューレ 小松菜 葉ねぎ	玉葱・しょうが キャバツ・ホールコーン 玉葱	精白米・麦 でん粉・砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	754kcal 28.0g
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 フルーツゼリー	さば さつま揚げ 大豆・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 人参 さやいんげん 小松菜	しょうが・にんにく 干し椎茸 大根 みかん缶	精白米・麦 砂糖 ゼリーの素	ごま・ごま油 植物油	750kcal 29.0g
17 (火)	ソフト麺・牛乳 ミートソース 小松菜のじゃこサラダ キャロット蒸しパン	豚肉 脱脂粉乳 チーズ ちりめんじゃこ 鶏卵 脱脂粉乳	牛乳 トマトピューレ 人参・パセリ 小松菜・人参 人参ペースト	玉葱・セロリー しょうが・にんにく キャバツ・ホールコーン	ソフト麺 小麦粉 砂糖 砂糖 ホットケーキミックス・砂糖	バター 植物油 アーモンド ごま・ごま油 植物油	871kcal 31.3g
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソース 三色あえ みそ汁 <input type="checkbox"/> ふるさと給食の日 のりの佃煮 ミニトマト	鶏肉 ポークハム 豆腐・みそ 生わかめ のり	牛乳 人参 小松菜 ミニトマト	しょうが・にんにく キャバツ・きゅうり 玉葱	精白米・麦 でん粉・砂糖 砂糖 砂糖	植物油・ごま ごま	771kcal 28.6g
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー 野菜スープ ブルーヨーグルト	鮭 ベーコン ヨーグルト	牛乳 パセリ ほうれん草 人参・小松菜	玉葱・エリンギ キャバツ・玉葱 ブルー	精白米・麦 パン粉	マヨネーズ バター・植物油	768kcal 30.2g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 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)	
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	777kcal 29.9g	
	カラフル卵焼き	鶏卵・ベーコン	チーズ・牛乳	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース		マヨネーズ バター
	金時の煮豆	金時豆					砂糖
	けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 葉ねぎ	大根 ごぼう		じゃがいも・こんにゃく でん粉
	かつおふりかけ	かつお・いわし					ごま
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		精白米・麦	791kcal 32.1g	
	かれいの米粉竜田揚げ	かれい			米粉・麦		植物油
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ		砂糖
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ 油揚げ		人参 葉ねぎ	大根・ごぼう		里芋 こんにゃく 砂糖
	昆布の佃煮 ソフトクリームヨーグルト		昆布 ヨーグルト				
24 (火)	レーズンパン・ロールパン				レーズン	パン	
	牛乳		牛乳				
	根菜とウィンナのトマト煮	ポークウィンナー ベーコン		トマト缶・人参 さやいんげん	玉葱	じゃがいも 小麦粉	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり・ホールン	バター 植物油	
	果物				果物	マヨネーズ・ごま	
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	864kcal 28.4g	
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・グリーンピース しょうが・にんにく		植物油
	福神漬け				福神漬け		カレールウ
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		人参	キャベツ・きゅうり・ホールン		砂糖
	ミルクプリン		牛乳 脱脂粉乳				ごま・植物油 ミルクプリンの素
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	814kcal 32.6g	
	ししゃもフライ		ししゃも		パン粉・小麦粉		植物油
	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・しょうが		砂糖・でん粉
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ		小松菜	玉葱・えのき		じゃがいも
	果物				果物		
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	750kcal 30.3g	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱・干し椎茸 しょうが		じゃがいも 砂糖・でん粉
	納豆	納豆					
	みそ汁	みそ・油揚げ	生わかめ	葉ねぎ	キャベツ・玉葱		
	加工小魚		かたくちいわし				ごま

【 お知らせ 】

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。
 [検索方法] 三島市立北中学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立北中学校

検索

