



# 令和3年度 11 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		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日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		802kcal 31.9g	
	ハンバーグ	豚肉・豆腐	ひじき	人参 	玉葱	砂糖・でん粉	植物油		
	(きのこソース)	鶏卵・豆乳・おから				パン粉			
	コーンポテト				トマトピューレ	玉葱・エリンギ	砂糖		植物油
	マカロニスープ	鶏肉		人参・小松菜	玉葱・セロリー	じゃが芋	バター		植物油
2日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		828kcal 34.6g	
	魚のからしマヨネーズ焼き	鮭 				パン粉	マヨネーズ		
	海草サラダ		わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま		
	かぶのクリームスープ	ウィンナー	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	パセリ	玉葱・かぶ マッシュルーム	じゃが芋・小麦粉	バター		
4日(木)	中華麺・牛乳		牛乳			小麦粉		890kcal 36.7g	
	わかめラーメン	豚肉	わかめ	人参・葉葱	玉葱・ホールコーン もやし・筍・にんにく 古根	でん粉・砂糖	植物油 ごま ごま油		
	焼きギョウザ	豚肉		ニラ	玉葱・古根・キャベツ	小麦粉・でん粉 米粉・砂糖	植物油		
	ミックスかりんとう	いんげん豆	ちりめんじゃこ			さつま芋・でん粉 砂糖	植物油 アーモンド		
5日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		798kcal 26.8g	
	太刀魚のから揚げ (大根おろし)	太刀魚			古根 	でん粉・小麦粉	植物油		
	おひたし	竹輪・かつおぶし		小松菜・人参	キャベツ	砂糖			
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱	さつま芋			
8日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		714kcal 29.8g	
	大豆とひじきの チーズ焼き	大豆・豚肉	チーズ・ひじき	人参・トマト	玉葱・マッシュルーム にんにく・古根	じゃが芋・砂糖	植物油		
	青菜のソテー	ウィンナー・レバー ハム		パセリ	キャベツ		植物油		
	にらたまスープ	鶏卵		小松菜・人参	ホールコーン				
9日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		868kcal 33.7g	
	魚の中華和え	鱈・大豆		ニラ	筍・古根・にんにく	でん粉・砂糖	カシューナッツ 植物油		
	春雨サラダ	ポークハム 		人参	もやし・きゅうり	春雨・砂糖	ごま		
	野菜スープ			人参	ホールコーン キャベツ・玉葱	ごま油			
10日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		757kcal 32.0g	
	ガバオライスの具	鶏肉・大豆		人参・ピーマン 赤ピーマン	玉葱・筍・古根・にんにく	砂糖・でん粉	植物油		
	トマトと卵のスープ	鶏卵・ベーコン		バジル					
	果物			トマト チンゲンサイ	玉葱	でん粉	植物油		
11日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		854kcal 27.7g	
	ごぼう入り ハッシュドポーク	豚肉・大豆	チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	人参・トマト	玉葱・ごぼう グリルピース・にんにく 古根	小麦粉	バター 植物油		
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖 	植物油		
	コーヒーゼリー(クリーム付き)		脱脂粉乳		ホールコーン	ゼリー	植物油		
12日(金)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		781kcal 28.2g	
	煮込みおでん	さつま揚げ	昆布	人参	大根	里芋・こんにゃく			
	卵のしょうゆ煮	がんもどき・竹輪				砂糖			
	れんこんサラダ	鶏卵	卵黄・チーズ		キャベツ・れんこん きゅうり	砂糖	マヨネーズ ごま		
15日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		815kcal 29.7g	
	豆腐のカレー煮	豆腐・鶏肉・大豆		人参	玉葱・にんにく・古根 グリーンピース	でん粉・カレールウ	植物油		
	ポテトスープ パインゼリー	鶏肉 		人参・小松菜	玉葱 パイン缶	じゃが芋	植物油		
16日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		730kcal 33.1g	
	さばの香味焼き	鯖			古根・にんにく	砂糖	ごま・ごま油		
	おひたし	かつおぶし		小松菜	キャベツ・ホールコーン				
	肉団子のスープ 果物	鶏肉・大豆		小松菜・人参	玉葱・大根・えのき茸 みかん	でん粉・パン粉・砂糖			

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間	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日(水)	<b>ふるさと給食の日献立</b>						
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	
	甘藷三島コロッケ	豆乳				さつまいも・砂糖 植物油	
	ひじき入りチャプチェ	豚肉	ひじき	ピーマン・人参 赤ピーマン	白菜・にんにく りんご・玉葱	春雨 植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ		小松菜	大根		
	ミニトマト			ミニトマト			
18日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	
	メバルの煮付け	メバル			古根	砂糖	
	ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり	じゃが芋・砂糖 マヨネーズ (卵不使用)	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		葉葱・人参	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく でん粉	
	ファイバーヨーグルト		脱脂粉乳 全粉乳・寒天			練乳・砂糖 クリーム	
19日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	
	揚げ出し豆腐の肉みそがけ (肉みそ)	豆腐・ゼラチン(豚)				でん粉 植物油	
	粉ふき芋	豚肉			玉葱・古根	でん粉・砂糖 植物油	
	かきたまみそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		小松菜	大根・えのき茸	じゃが芋	
	かつおふりかけ	鰹節・鰯節				水飴・砂糖 ごま	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	
22日(月)	二色丼 ツナそぼろ 炒り卵	まぐろ油漬・油揚げ 鶏卵		人参	玉葱・筍・干し椎茸	砂糖 植物油 植物油	
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく	
	発酵乳		発酵乳				
24日(水)	<b>和食の日献立</b>	11月24日は語呂合わせて「いいにほんしょく」で和食の日です。					
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	
	鶏肉と里芋の揚げ煮	鶏肉		人参 さやいんげん	古根	里芋・でん粉 砂糖 植物油 かシューナッツ 植物油	
	ツナサラダ	まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖 植物油	
	すまし汁	豆腐		ほうれん草	玉葱・えのきだけ 根深葱		
25日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	
	カラフル卵焼き	鶏卵		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 植物油	
	(ごまソース) エリンギソテー	ポークウィンナー				砂糖 ごま オリーブ油	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	チンゲン菜 人参・葉葱	キャベツ・エリンギ 大根	でん粉	
	のりふりかけ		のり			砂糖 ごま	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	
26日(金)	鮭の西京焼き	鮭・みそ				砂糖	
	大根のそぼろ煮	豚肉・大豆		人参	大根・グリーンピース	里芋・砂糖・でん粉 植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	ほうれん草	玉葱		
	果物				みかん		
29日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根深葱・古根	でん粉・砂糖 植物油	
	ひじきの炒め煮	さつまいも・大豆	ひじき	人参 さやいんげん		砂糖 ごま・植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉葱・人参	もやし		
30日(火)	ロールパン・リンゴチップパン		脱脂粉乳		りんごチップ	小麦粉・砂糖 ショートニング	
	牛乳		牛乳				
	秋味シチュー	鶏肉・白花豆	牛乳	人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム グリーンピース	さつまいも・小麦粉 バター 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 ごま油	
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		砂糖	アーモンド	

【お知らせ】 ※気候その他の事情で給食が変更になる場合があります。

◆今月の給食回数は20回の予定です。

◆欠食のお知らせ

北上中は、1日(月)・2日(火)は給食がありません。

今月の学校給食で使用している葉葱は山田地区の山田貴臣さん、ミニトマトは小林宏敏さん、エリンギは三島市川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、大根は坂地区の後藤恭一さん、里芋は杉本大輔さん、さつまいもは沢地区の下里明美さんの畑で栽培されたものです。

トマトソースは三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培し、加工されたものを使用しています。味わっていただきましょう。

