



令和3年度 9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 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)
1日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	760kcal 31.4g
	チリコンカン	豚肉・大豆 ベーコン・レバー	トマト・人参	砂糖 植物油	
	豆腐とフグのソウのスープ	豆腐・鶏肉	フグのソウ・人参	玉葱・にんにく 玉葱	
2日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	805kcal 32.7g
	鯖のおろしかけ	鯖		でん粉・小麦粉	
	鯖の竜田揚げ			砂糖	
	大根おろし		人参	植物油	
3日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	711kcal 28.8g
	中華丼の具	豚肉・いか かまぼこ	小松菜・人参	でん粉	
	(うずら卵)	うずら卵	人参	ごま油 植物油	
	じゃが芋の中華サラダ		人参	じゃが芋・砂糖 ごま油・ごま	
6日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	823kcal 34.2g
	鯖の味噌ソース和え	鯖・大豆・みそ	人参	じゃが芋・でん粉	
	おひたし	かつおぶし	小松菜・人参	砂糖	
7日(火)	中華麺・牛乳	牛乳		小麦粉	845kcal 35.6g
	ジャージャー麺つけ汁	豚肉・大豆・みそ	人参	でん粉	
	焼きギョウザ	豚肉	ニラ	ごま油 植物油	
	わかめとツナのサラダ	まぐろの油漬	人参	小麦粉・米粉 でん粉・砂糖 砂糖	
8日(水)	わかめご飯(麦)・牛乳	牛乳・わかめ		精白米・麦	813kcal 31.1g
	カラフル卵焼き	鶏卵	人参	砂糖	
	(ソース)	ポークウィンナー	人参	マヨネーズ バター	
	五目豆	鶏肉・大豆・竹輪	人参・さやいんげん	ごま	
9日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	772kcal 32.9g
	鮭のキャロット焼き	鮭	人参	パン粉	
	切干大根の煮物	まぐろの油漬	人参	砂糖	
	具だくさん汁	油揚げ	さやいんげん	植物油	
10日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	786kcal 22.8g
	夏野菜カレー	豚肉・大豆	人参・かぼちゃ	じゃが芋	
	福神漬	チーズ	トマト	植物油	
	フレンチサラダ		しそ	カレールウ	
13日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	763kcal 33.1g
	【ビビンバ】	豚肉・みそ	人参・かぼちゃ	砂糖	
	肉の炒め物		トマト	ごま油	
	炒り卵	鶏卵	人参	植物油	
14日(火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	741kcal 31.2g
	メバルの野菜あんかけ	メバル	人参	でん粉	
	メバルの唐揚げ		人参	砂糖・でん粉	
	野菜あん		人参	ごま	

【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。

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)
15日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	819kcal 33.9g
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 みそ・レバー	人参・葉葱 玉葱・筍・にんにく 干し椎茸・古根	でん粉・砂糖 植物油	
	パンサンスー (炒り卵)	鶏卵 	人参 もやし・きゅうり ホールコーン	春雨・砂糖 ごま ごま油 植物油 砂糖	
16日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	746kcal 33.5g
	さわらの西京焼き	さわら・みそ		砂糖	
	肉じゃが みそ汁	豚肉 生揚げ・みそ	人参 小松菜 玉葱	じゃが芋・白滝・砂糖 植物油	
17日(金)	ふるさと給食の日献立				803kcal 25.0g
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	三島コロッケ	豚肉		玉葱 じゃがいも・パン粉 小麦粉・でん粉・砂糖 植物油	
	青菜のアーモンドの和え		小松菜・人参	キャベツ 砂糖 アーモンド ごま	
カレークリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ 玉葱・しめじ	じゃが芋・小麦粉 バター 植物油	
21日(火)	お月見献立				747kcal 27.8g
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	さんまのカボスレモン煮	さんま		カボス・レモン 砂糖・でん粉	
	煮浸し	鶏肉・油揚げ	小松菜	キャベツ 砂糖	
	いものこ汁 月見団子	きな粉 	葉葱 ごぼう・舞茸・砂糖 砂糖	里芋・白滝・砂糖 植物油 白玉粉・砂糖	
22日(水)	ターメリックライス(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	762kcal 27.7g
	イカドリア	チーズ	トマト・ピーマン	玉葱・しめじ・にんにく 小麦粉	
	ポテトサラダ	大豆		きゅうり じゃが芋・砂糖 ごま・ごま油	
	アセロラゼリー			アセロラ果汁 りんご果汁 砂糖・でん粉	
24日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	759kcal 23.1g
	がんもの煮付け	豆腐	人参	ごぼう 砂糖 植物油	
	ポテトサラダ		人参	きゅうり じゃが芋 マヨネーズ (卵不使用) 砂糖	
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ	わかめ 葉葱	玉葱・えのき茸	
27日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	771kcal 28.3g
	鶏肉のプレザー	鶏肉		玉葱・マッシュルーム にんにく 小麦粉	
	粉ふき芋	あおのり		じゃが芋	
	ミネストローネスープ	大豆・ベーコン	人参・トマト パセリ	玉葱・セロリー・にんにく 植物油	
28日(火)	アーモンドトースト・牛乳	脱脂粉乳 牛乳		小麦粉・砂糖	800kcal 28.5g
	グリーンサラダ		小松菜	キャベツ・ホールコーン 砂糖 ごま 植物油	
	ポトフ	豚肉・ポークウィンナー	人参	キャベツ・玉葱・セロリー	
	加工小魚	かたくちいわし		じゃが芋 砂糖 ごま	
29日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	820kcal 36.5g
	小いわしのフライ	いわし		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・古根 砂糖・でん粉 植物油	
30日(木)	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	わかめ 人参・葉葱	玉葱	
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	740kcal 28.1g
	オムレツ	鶏卵		砂糖・でん粉 植物油	
	ブラウンソースかけ	大豆・豚肉	チーズ	トマト 玉葱・マッシュルーム・にんにく	
	ツナサラダ	まぐろ油漬	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン 砂糖	
ポテトスープ ヨーグルト	鶏肉・ベーコン	人参・小松菜 乳製品・寒天	玉葱 ブルーベリー果汁 	じゃが芋 砂糖 植物油	

【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

北中は、27日(月)は給食がありません。
北上中は、28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、
しめじは三島市川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、
じゃが芋は、坂地区の後藤恭一さんの畑で栽培されたものです。
味わっていただきましょう。

