



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	 豚肉・人参	砂糖 植物油	
	豆腐とフナゲのソープ	豆腐・鶏肉	フナゲソイ・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		古根 大根	植物油	
3日(金)	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	砂糖	711kcal 28.8g
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	植物油・ごま	
	中華丼の具	豚肉・いか かまぼこ	小松菜・人参	キャベツ・玉葱・筍 もやし・干し椎茸	
	(うずら卵)	うずら卵	人参	グリーンピース	
6日(月)	じゃが芋の中華サラダ		人参	じゃが芋・砂糖	823kcal 34.2g
	ご飯(麦)・牛乳	豚肉・大豆・みそ	牛乳	精白米・麦	
	鯖の味噌ソース和え		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	豚肉・大豆・みそ	牛乳	小麦粉	845kcal 35.6g
	ジャージャー麺つけ汁		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	わかめ	小松菜・人参 キャベツ	
8日(水)	カラフル卵焼き	鶏卵	人参	キャベツ	813kcal 31.1g
	(ソース)	ポークウィンナー	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース	
	五目豆	鶏肉・大豆・竹輪	人参・さやいんげん	れんこん	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	くきわかめ	葉葱 大根	
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	まぐろの油漬け	人参	砂糖	
	具だくさん汁	油揚げ	さやいんげん	切り干し大根 干し椎茸	
10日(金)	夏野菜カレー	豚肉・大豆	豚肉	人参・葉葱	786kcal 22.8g
	福神漬		脱脂粉乳 チーズ	人参・かぼちゃ トマト	
	フレンチサラダ	 豚肉	人参	玉葱・にんにく 大根・きゅうり・なす	
			赤ピーマン	れんこん・古根 キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	
13日(月)	【ビビンバ】 肉の炒め物	豚肉・みそ	牛乳	精白米・麦	763kcal 33.1g
	炒り卵	鶏卵		砂糖	
	ナムル		小松菜・人参	じゃが芋 カレールウ	
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	砂糖	
14日(火)	メバルの野菜あんかけ	メバル		植物油	741kcal 31.2g
	メバルの唐揚げ		塩昆布	ごま	
	野菜あん		豆腐・みそ・豚肉	人参・葉葱	
	即席漬け		チーズ	大根・ごぼう	

【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		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	
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		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)	みそ・レバー		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	
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・グリーンピース 玉葱	じゃが芋・白滝・砂糖		
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		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ	砂糖		
	いものこ汁 月見団子	鶏肉・油揚げ きな粉		葉葱	ごぼう・舞茸・砂糖	里芋・白滝・砂糖	植物油	
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	いか	チーズ	トマト・ピーマン	玉葱・しめじ・にんにく	小麦粉	バター・植物油	
	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	ひじき	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)	
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸	砂糖		
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	生クリーム		玉葱・マッシュルーム にんにく	小麦粉	バター	
	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	マーガリン アーモンド ショートニング	800kcal 28.5g
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・ホールコーン きゅうり	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	じゃが芋		
	加工小魚		かたくちいわし			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 コーンフラワー	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)	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	小麦粉・砂糖	バター・植物油	
	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	植物油	
	ポテトスープ ヨーグルト	鶏肉・ベーコン		人参・小松菜	玉葱	じゃが芋	植物油	
			乳製品・寒天		ブルーベリー果汁	砂糖		

【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。

