



# 平成 27 年度 9 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)	
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳 肉丼 味噌汁 フルーツゼリー	豚肉 生揚げ・みそ	人参 ☆葉葱	玉葱・ごぼう・ ☆しめじ・根深葱 パイン・みかん(缶)	☆精白米・麦 つきこんにやく じゃが芋 ゼリーの素	762kcal 30.3g
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳 三島コロック 蒸しキャベツ(ソース) 豆腐のチリソース 中華コーンスープ	豆腐・むきえび 豚肉 鶏卵	人参 人参・☆葉葱	キャベツ 玉葱・筍・干し椎茸 玉葱・クリームコーン(缶) ホールコーン・キクラゲ	☆精白米・麦 ☆じゃが芋 パン粉 ごま でん粉 でん粉	878kcal 31.3g
3 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ (マッシュルームソース) リンゴサラダ クラムチャウダー	豚肉・鶏肉 あさり	人参 人参	トマトピューレ マッシュルーム キャベツ・きゅうり りんご 玉葱	☆精白米・麦 食物油 食物油 じゃが芋・小麦粉 バター 食物油	856kcal 29.7g
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳 かれいのおんかけ 切り干し大根の煮物 豚汁 果物	カレイ まぐろ油漬け 油揚げ 豆腐・豚肉・みそ	人参 人参 人参・☆葉葱	筍・玉葱・えのき茸 干し椎茸 切り干し大根・グリルピーズ 干し椎茸 大根・ごぼう 果物	☆精白米・麦 でん粉 食物油 食物油 里芋・こんにやく	801kcal 30.7g
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳 さわらの香味焼き おひたし みそ汁 牛乳かん のり佃煮	さわら ☆わかめ ☆牛乳・寒天 ☆のり	にら ☆小松菜・人参 南瓜・☆葉葱	キャベツ 玉葱 もち(缶)	☆精白米・麦 ごま油 ごま	723kcal 28.9g
8 (火)	丸パン・0-脂肪・牛乳 タンドリーチキン ビーンズサラダ 1食用マヨネーズ ポトフ イチゴジャム	鶏肉 大豆 豚肉・ホウライナ	人参 人参	トマトピューレ 玉葱 キャベツ・きゅうり ホールコーン キャベツ・玉葱 セロリ	パン 食物油 ごま マヨネーズ じゃが芋 イチゴジャム	822kcal 35.3g
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳 焼きぎょうざ 肉じゃが かき玉みそ汁 納豆 冷凍みかん	豚肉 豚肉 豆腐・鶏卵・みそ ☆納豆	人参・さやいんげん ☆小松菜	キャベツ 玉葱・☆しめじ 玉葱 ☆みかん	☆精白米・麦 小麦粉 じゃが芋・しらたき	831kcal 33.1g
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳 麻婆なす丼 パンサンスー ずいか	豚肉・鶏肉・みそ	☆葉葱 人参	なす・玉葱・筍 干し椎茸 キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶) ずいか	☆精白米・麦 でん粉 春雨 ごま油 ごま	805kcal 20.8g
11 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き 小松菜のソテー みそ汁 ミルクプリン	さけ ポークハム 焼麩・みそ ☆牛乳・生クリーム 脱脂粉乳	人参・☆葉葱	パセリ ☆小松菜 キャベツ・ホールコーン 玉葱	☆精白米・麦 パン粉 マヨネーズ 食物油 プリン	790kcal 31.2g

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	熱	や力のもとになる		
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	870kcal 27.9g	
	夏野菜カレー	豚肉・大豆	子脱脂粉乳	人参・トマト トマト・トマト	人参 玉葱・なす グリーンピース	じゃが芋・加へん	食物油		
	福神漬け				福神漬け				
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり レタス・ホウレンソウ(缶)		食物油		
	加工小魚		小魚						
15 (火)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳				ソフト麺	821kcal 30.7g	バター 食物油 ごま油
	ミートソース	豚肉・大豆	子脱脂粉乳	人参・トマト(缶) トマトピューレ・パプリカ	玉葱・セロリ		☆小麦粉		
	ヘルシーサラダ		☆わかめ	人参	キャベツ・きゅうり				
	果物				果物				
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	795kcal 31.2g	
	親子丼	鶏卵・鶏肉 かまぼこ		人参	玉葱・グリーンピース 干し椎茸・筍				
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱	キャベツ	じゃが芋			
	夏みかんゼリー				甘夏みかん(缶)	ゼリーの素			
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	817kcal 31.1g	バター 食物油 バター 食物油 ごま
	オムレツ(ソース)	鶏卵							
	牛肉と豆の煮込み	牛肉・インゲン豆		トマト(缶) さやいんげん	玉葱・☆しめじ				
	ポテトスープ	ショルダーベーコン		☆小松菜・人参	玉葱	じゃが芋			
	ふりかけ プレーンヨーグルト		のり ヨーグルト						
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	839kcal 32.7g	食物油 食物油 ごま
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉			
	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	でん粉			
	みそ汁	あさり・油揚げ みそ	☆わかめ	☆葉葱	キャベツ・玉葱				
	ちりめん佃煮		縮緬佃煮						
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	771kcal 21.5g	食物油 マヨネーズ
	がんもの煮付け	がんもどき							
	スパゲティサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	スパゲティ			
	1食用マヨネーズ								
	貝だくさん汁			☆小松菜・人参	大根・☆しめじ	さつま芋・でん粉			
	おはぎ	あずき				餅米・砂糖			
ふるさと給食の日									
25 (金)	栗ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦・栗	882kcal 30.0g	食物油 ごま油
	サンマの塩焼き	さんま							
	大根おろし				大根				
	じゃが芋の中華サラダ			人参	キャベツ・きゅうり	☆じゃが芋			
28 (月)	みそ汁	鶏卵・油揚げ・みそ		☆葉葱	なす			808kcal 28.6g	ごま
	佃煮	あさり							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦		
	肉団子のあんかけ	レバー				でん粉	食物油		
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ	ごま			
29 (火)	すまし汁	豆腐・なると巻	☆わかめ	人参・☆葉葱	えのき茸			774kcal 33.6g	上新粉 食物油 ごま
	ふりかけ		かつお						
	月見団子								
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦		
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ	パセリ					
30 (水)	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆 油揚げ	☆ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸			796kcal 33.0g	ごま 食物油 ごま
	みそ汁	みそ	☆わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃが芋			
	ココアプリン		☆牛乳 脱脂粉乳			ココア プリンの素			
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦		
二色丼	鶏卵・油揚げ まぐろ油揚げ まぐろ水煮	ちりめんじゃこ	人参		筍・干し椎茸				
	わかめスープ	ベーコン	☆わかめ		玉葱・筍				
	果物				果物				

【お知らせ】

北中学校・・・30日(水)は、給食がありません。

北上中学校・・・16日(水)、17日(木)、18日(金)は、給食がありません。

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。