



# 平成 27 年度 10 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 (木)	ご飯(麦)・牛乳 白花豆コロッケ 茹でキャベツ(ソース) 卵の花炒り煮 かき玉みそ汁	☆牛乳 白花豆	人参・☆葉葱 ☆小松菜	☆精白米・麦 小麦粉・パン粉 食物油 ごま	774kcal 23.4g
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ ワンタンスープ 黒ごまブラウニー	☆牛乳 豚肉 鶏肉 ☆鶏卵・小豆	人参・ピーマン チンゲンサイ 人参	☆精白米・麦 食物油 ごま油 ワンタンの皮 食物油 ごま油 ホットケーキの粉 くるみ 黒ごま バター・JJF	895kcal 35.2g
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳 三島じゃがとっと じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 ふりかけ	☆牛乳 豚肉 生揚げ・あさり みそ のり	人参 さやいんげん ☆葉葱	☆精白米・麦 ☆じゃが芋 食物油 ごま	754kcal 26.2g
6 (火)	カレーご飯(麦)・牛乳 ドライカレー ほうれん草ソテー ぶどう豆	☆牛乳 豚肉・鶏肉・大豆 脱脂粉乳 チーズ ポークハム 大豆 昆布	人参・ピーマン ほうれん草	☆精白米・麦 食物油 食物油	840kcal 36.7g
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳 魚のもみじ焼き 筑前煮 みそ汁 果物	☆牛乳 たら 鶏肉・竹輪 あさり・油揚げ みそ ☆わかめ	人参・ピーマン 人参 ☆小松菜	☆精白米・麦 マヨネーズ 食物油 ごま	802kcal 35.5g
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソース おひたし すまし汁 ふりかけ	☆牛乳 鶏肉 かつお削り節 豆腐 しらす のり	人参・☆葉葱 ☆小松菜 人参・☆葉葱	☆精白米・麦 でん粉 食物油 ごま 焼麩 ごま	760kcal 27.2g
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ソース) 切り昆布の煮物 みそ汁 のり佃煮	☆牛乳 鶏卵・ツルガキ・ピーマン ☆牛乳・チーズ 竹輪 昆布 油揚げ・みそ ☆のり	人参 人参 ☆葉葱	☆精白米・麦 マヨネーズ バター ごま油 ごま さつま芋	785kcal 28.1g
13 (火)	中華麺・牛乳 ジャージャー麺 ポーク包子 ヘルシーサラダ アーモンドフィッシュ	☆牛乳 豚肉・みそ 豚肉 ☆わかめ かたくちいわし	人参・☆葉葱 人参	中華麺 でん粉 食物油 かき油 ごま油・ごま 小麦粉 ごま油・ごま アーモンド	793kcal 37.4g
14 (水)	ご飯(麦)・牛乳 甘藷三島コロッケ 五目きんぴら 肉団子のスープ ちりめん佃煮	☆牛乳 さつま揚げ つくね ちりめん佃煮	人参 さやいんげん ☆小松菜・人参	☆精白米・麦 ☆さつまいも 食物油 食物油 ごま油・ごま	754kcal 20.2g
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳 おでん(甘みそ) 卵のしょうゆ煮 ツナのとえ物 ミルクプリン	☆牛乳 さつま揚げ・竹輪・みそ 鶏卵 まぐろ油漬け 脱脂粉乳 ☆牛乳・☆生クリーム	人参 人参	☆精白米・麦 ☆里芋 ごま プリン	770kcal 30.0g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体を整える	緑の仲間 子の調子を整える	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)
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	805kcal 30.9g
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉葱 玉葱・筍・干し椎茸 生姜・にんにく	でん粉 食物油	
	コーンスープ	鶏卵・ベーコン	☆わかめ	パセリ ホールコーン(缶) きくらげ・玉葱	でん粉 食物油	
	果物			果物		
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	839kcal 26.5g
	青えんどう入りじゃこ天	鶏卵	ちりめんじゃこ		☆小麦粉 食物油 ごま	
	さつま芋と大豆のサラダ	大豆・ポークハム		人参 きゅうり・ネーデル(缶)	さつま芋 マヨネーズ	
	キノコの味噌汁 梅干し	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱 玉葱・☆しめじ えのき茸・たもき茸 梅干し	食物油 ごま	
ふるさと給食の日						
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	740kcal 32.5g
	鮭のチャンチャン焼き	鮭・みそ		トマ ピーマン 玉葱・☆しめじ ホールコーン・生姜	バター	
	春雨サラダ	焼き豚		人参 キャベツ・きゅうり	春雨 ごま油・ごま	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆小松菜 えのき茸		
	昆布の佃煮 果物		昆布		果物	
22 (木)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	791kcal 34.1g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・☆鶏卵	青のり		☆小麦粉 食物油 ごま	
	大豆と根菜のごま煮	大豆・豚肉		人参 レンコン・ごぼう	食物油 ごま	
	みそ汁	豆腐・あさり 油揚げ・みそ		☆小松菜 大根		
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	875kcal 30.8g
	魚のカリコ揚げ	さわら・大豆		南瓜 レンコン・ごぼう 根深葱・にんにく	でん粉 食物油 ごま油 ごま	
	三色和え	ポークハム		人参 キャベツ・きゅうり	バター	
	秋味シチュー	鶏肉	☆牛乳	人参 玉葱・☆しめじ グリーンピース	☆小麦粉・さつま芋 食物油	
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	880kcal 29.5g
	サンマの蒲焼き	サンマ			でん粉・☆小麦粉 食物油	
	ごぼうサラダ	ポークハム		人参 ごぼう・きゅうり	マヨネーズ ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ	☆わかめ	☆小松菜	じゃが芋	
27 (火)	リンゴチップパン マーガリン入り・牛乳		☆牛乳		パン マーガリン	776kcal 29.1g
	ビーンズグラタン	白インゲン豆 ★-クイナ	脱脂粉乳 ☆牛乳・チーズ	パセリ ほうれん草 ☆小松菜・人参	☆小麦粉・マカロニ バター 食物油	
	キャベツのソテー			☆小松菜・人参 キャベツ	でん粉 バター 食物油	
	大根のスープ	ショルダーベーコン	☆わかめ	人参 大根・玉葱	でん粉 食物油	
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	747kcal 26.1g
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも			でん粉 食物油	
	チャプチェ	豚肉	☆ひじき	ピ-ツ・人参 生姜	春雨 食物油	
	みそ汁 ブルーヨーグルト	あさり・油揚げ みそ	☆わかめ	☆葉葱 キャベツ・玉葱		
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	892kcal 33.6g
	ビビンバ(炒り卵・肉炒め ごま和え)	豚肉・鶏卵・みそ		☆小松菜・人参 もやし・筍・ゼンマイ にんにく・生姜	食物油 ごま油 ごま	
	わかめスープ	ベーコン	☆わかめ		食物油 ごま	
30 (金)	南瓜の蒸しケーキ	☆鶏卵	脱脂粉乳	南瓜	ホットケーキの素 食物油	890kcal 36.2g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	
	さばのカレー揚げ	さば			☆小麦粉・でん粉 食物油	
	グリーンサラダ			人参 キャベツ・きゅうり レタス	食物油	
ポトフ	鶏肉・★-クイナ		人参	玉葱・キャベツ セロリー	じゃが芋	
豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳 ☆牛乳			プリン	

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

【 お知らせ 】

北中学校・・・2日(金)・20日(火)は、給食がありません。

北上中学校・・・9日(金)・20日(火)は、給食がありません。