








平成 27 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食品	主に体の調子を整える食品	主にエネルギーになる食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	769kcal 25.5g
	ホキの米粉お茶フライ	ホキ	茶	米粉	
	ポテトサラダ	ポークハム	☆人参	じゃが芋	
	みそ汁	豆腐・みそ	☆わかめ	マヨネーズ	
	アーモンドフィッシュ		ちりめんじゃこ	アーモンド	
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	745kcal 22.9g
	里芋コロッケ			里芋・パン粉	
	れんこんのきんぴら	豚肉	☆人参 さやいんげん	れんこん・こんにゃく	
	貝だくさん汁		☆人参 ☆小松菜	☆さつま芋・でん粉	
	納豆	納豆			
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	787kcal 29.4g
	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・菊	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱	
	フルーツゼリー			キャベツ みかん(缶)	
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	742kcal 28.0g
	家常豆腐	焼き豆腐・豚肉	☆人参	菊・根深葱 干し椎茸・生姜	
	中華コーンスープ	鶏卵	☆人参・☆葉葱	玉葱・グリーンピース(缶) ホールコーン・きくらげ	
	ミニトマト		☆ミニトマト		
	ふりかけ	かつお			
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	804kcal 32.2g
	鶏肉の照り煮	鶏肉		生姜	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ	☆人参 さやいんげん	切り干し大根・干し椎茸	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	☆人参・☆葉葱	大根・ごぼう・こんにゃく	
	ミルクプリン		☆牛乳・生クリーム 脱脂粉乳		
10 (火)	レーズンパン(0-脂肪)・牛乳	☆牛乳		干しぶどう	827kcal 26.2g
	メキシカンポークソテー	豚肉	☆人参 脱脂粉乳 チーズ トマトピューレ	玉葱・マッシュルーム グリーンピース	
	フルーツゼリー		ヨーグルト 寒天	みかん・バナナ(缶) みかん(果汁)・ぶどう(果汁)	
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	767kcal 25.3g
	いわしのおろしかけ	いわし		大根・生姜	
	おひたし		☆小松菜	キャベツ・ホウレンソウ(缶)	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆葉葱	大根	
	果物			果物 	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	784kcal 30.8g
	二色丼(けそぼろ・炒り卵)	まぐろ 油漬け 鶏卵・油揚げ	ちりめんじゃこ	☆人参	
	野菜スープ	ショルダーベーコン	☆小松菜・☆人参	キャベツ・玉葱	
	牛乳寒天		☆牛乳・寒天	パイナップル・みかん(缶)	
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	829kcal 26.1g
	キャベツメンチ	豚肉・鶏肉		パン粉	
	蒸しキャベツ(ソース)			キャベツ	
	五目豆	大豆・鶏肉・油揚げ	昆布	☆人参	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱	

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	体	調	熟	力	
		や	に	の	を	の	も	
		なる	なる	調	を整	と	となる	
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		751kcal 28.1g
	大豆とひじきのチーズ焼き	豚肉・大福豆	ひじき・チーズ	☆人参	玉葱・にんにく	じゃが芋	食物油	
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ	ごま		
	肉団子スープ	つくね		☆人参・☆葉葱	大根・玉葱・☆しめじ			
	デザート		ヨーグルト		りんご			
17 (火)	うどん・牛乳		☆牛乳			うどん		823kcal 27.8g
	うどん汁	豚肉・かまぼこ 油揚げ		☆人参・☆葉葱	玉葱・☆しめじ 干し椎茸 		食物油	
	焼き栗コロッケ					栗・パン粉	食物油	
	ゆかりあえ				キャベツ・大根・きゅうり ゆかり粉		ごま	
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		722kcal 28.6g
	中華丼の具	豚肉・いか		☆小松菜 ☆人参 さやいんげん	白菜・玉葱 筍・☆しめじ 干し椎茸 	でん粉	食物油 かき油 ごま油	
	うすらの卵	うすらの卵						
	ワンタンスープ	鶏肉		☆人参・☆葉葱	大根・玉葱	わたんどの皮	食物油 ごま油	
	加工小魚		ちりめんじゃこ				ごま	
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		762kcal 27.8g
	魚のオーロラソース	さわら		トマトピューレ	玉葱・生姜	でん粉	食物油 ごま	
	白菜のピーナッツ和え	竹輪		☆小松菜	白菜		落花生	
	みそ汁	みそ	☆わかめ	☆葉葱	玉葱	焼麩		
	ふりかけ		のり				ごま	
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		720kcal 29.3g
	ハンバーグのあんかけ	豚肉・鶏肉				でん粉		
	キャベツのソテー	ポークハム		☆小松菜	キャベツ・ホールコーン		食物油	
	かき玉汁	豆腐・鶏卵		☆人参・☆葉葱		でん粉		
	ベビーバイン				パイナップル(缶)			
ふるさと給食の日・だして味わう和食の日								
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		723kcal 24.6g
	黒はんぺんフライ	いわし・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	食物油 ごま	
	エリンギソテー			☆小松菜	キャベツ・☆エリンギ	でん粉	食物油 バター かき油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱	大根	☆里芋 		
	佃煮		ちりめんじゃこ					
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		876kcal 27.7g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		☆人参・枝豆	生姜・にんにく	☆さつまいも でん粉☆小麦粉	食物油 アーモンド	
	もやしナムル			☆人参	もやし・きゅうり にんにく		ごま・ごま油	
豆腐と小松菜のスープ	豆腐・ヨルダ・ハ・コ		☆小松菜 ☆人参				食物油	
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		822kcal 27.1g
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳・チーズ	☆人参	玉葱・グリーンピース にんにく・生姜	じゃが芋・カレー粉	食物油	
	福神漬				福神漬			
	フレンチサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり ホールコーン		食物油	
果物					果物			
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		726kcal 24.3g
	にじますの甘酢あんかけ	にじます		☆人参	玉葱・筍・生姜	でん粉	食物油 ごま油	
	粉ふきもち					じゃが芋		
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	大根			
果物					果物			

☆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・・・19日(木)、20日(金)は、給食がありません。

北上中学校・・・給食は、18回です。