

平成 27 年度 12 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		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	
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		769kcal 30.0g
	さわらの磯風味	さわら	青のり			でん粉	食物油	
	切り昆布の煮物	竹輪	昆布	人参	干し椎茸・生姜		ごま油	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	大根		ごま	
	ごまプリン		牛乳			プリン _の 素	ごま	
2 (水)	コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳		人参	☆精白米・麦		823kcal 28.0g
	カラフル卵焼き(ソース)	☆鶏卵 ☆マーガリン	☆牛乳・チーズ	人参	玉葱・グリーンピース		バター	
	マッシュポテト		☆牛乳	パセリ		じゃが芋	バター	
	ミネストローネスープ	☆鶏卵 ☆マーガリン ☆インゲン豆		人参・トマト(缶) さやいんげん	玉葱・セロリー にんにく	マカロニ	食物油	
	レアチーズ		チーズ					
3 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		802kcal 23.5g
	春巻き	豚肉		人参	干し椎茸	春巻きの皮	食物油	
	肉じゃが芋	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱・☆しめじ しらたき	じゃが芋		
	中華コーンスープ	鶏卵		☆小松菜	玉葱・☆マーガリン カレー(缶)	でん粉		
	デザート		ヨーグルト					
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		762kcal 28.3g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ		パセリ		パン粉	マヨネーズ	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ 油揚げ	☆ひじき	人参 さやいんげん	干し茸椎		食物油 ごま	
	南瓜もち汁			☆小松菜・人参	大根・☆しめじ・南瓜	上新粉		
	果物				果物			
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		744kcal 20.8g
	がんもの煮付け	がんもどき						
	さつま芋のサラダ			人参	きゅうり ホールコーン	☆さつま芋	マヨネーズ	
	きのこのみそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱・☆しめじ えのき茸			
	ちりめん佃煮		かたくちいわし					
8 (火)	黒糖入りロールパン(食パン) 牛乳		☆牛乳			パン・黒糖		852kcal 37.5g
	ミートローフ(ソース)	豚肉・豆腐 ☆鶏卵 大豆		人参・パセリ トマトピューレ	玉葱・グリーンピース	パン粉	バター 食物油	
	ジャーマンポテト	☆マーガリン	チーズ	さやいんげん	玉葱	じゃが芋	食物油	
	野菜スープ	鶏肉		☆小松菜・人参	白菜・玉葱			
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		805kcal 24.6g
	冬野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・かぶ・加工 ブロッコリー・りんご 生姜・にんにく	じゃが芋・カレー粉	食物油	
	福神漬け				福神漬け			
	三色和え	ポークハム		人参	☆キャベツ・きゅうり		ごま	
	コーヒゼリー(ミルク)		ミルク			ゼリーの素		
10 (木)	手巻き寿司ご飯(麦)・牛乳 のり・合わせ酢		☆牛乳・のり			☆精白米・麦		745kcal 22.1g
	ツナそぼろ	まぐろ油漬け		人参	玉葱・干し椎茸		食物油	
	野菜のマヨネーズ和え	かに棒肉			☆キャベツ・きゅうり	春雨	マヨネーズ	
	ステーキたくあん				たくあん			
	みそ汁	あさり・油揚げ みそ		☆小松菜	☆キャベツ	じゃが芋		
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		781kcal 28.2g
	すきやき丼の具	豚肉・豆腐		人参	玉葱・☆根深葱 しらたき		食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃが芋		
	ミルクプリン		☆牛乳・生クリーム ・脱脂粉乳			プリン _の 素		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	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)		
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	778kcal 31.1g		
	サバのカレー揚げ	サバ		でん粉・小麦粉 食物油			
	含め煮	生揚げ・鶏肉	人参 さやいんげん	生姜・筍・こんにゃく ☆里芋			
	みそ汁	みそ	☆小松菜・人参	白菜			
	ふりかけ		のり			ごま	
15 (火)	中華めん・牛乳		☆牛乳	中華めん	816kcal 32.6g		
	みそラーメン	豚肉・みそ	☆わかめ	☆キャベツ・しなちく ホールコーン・生姜 にんにく		食物油 ごま油	
	大福豆とジャコのごま揚げ	大福豆	ちりめんじゃこ			でん粉 食物油	
	キャロット蒸しパン	☆鶏卵	脱脂粉乳	人参		ホットケーキミックス 食物油	
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	744kcal 26.7g		
	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪 がんもどき	昆布	人参		大根・こんにゃく	
	うずら卵の醤油煮	☆うずらの卵					
	ごま和え			☆小松菜・人参		☆キャベツ	ごま
	ふかし芋						☆さつま芋
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし				アーモンド
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	776kcal 25.9g		
	豚肉と豆の煮込み	豚肉・インゲン豆		トマト(缶) さやいんげん		玉葱・☆しめじ にんにく	
	マカロニサラダ	ポークハム		人参		☆キャベツ・きゅうり ホールコーン	マカロニ 食物油
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆小松菜		玉葱	じゃが芋
ふるさと給食の日							
18 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ	☆精白米・麦	832kcal 28.6g		
	ししゅもの竜田揚げ		ししゅも	でん粉 食物油			
	南瓜のそぼろ煮	鶏肉・豚肉・大豆	南瓜	生姜 ☆しめじ・生姜 グリーンピース		でん粉 食物油	
	ワンタンスープ	鶏肉	☆小松菜・人参	大根・玉葱		ワンタンの皮 食物油 ごま油	
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	860kcal 29.6g		
	麻婆豆腐丼	豆腐・豚肉・みそ	人参・☆葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 生姜・にんにく		食物油 かき油	
	ハンサンスー		人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン		春雨 ごま油 ごま	
黒ごまブラウニー	☆鶏卵・小豆	☆牛乳		くるみ・ココア ホットケーキミックス	ごま バター		
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	795kcal 22.5g		
	ごぼう入りハッシュドポーク	豚肉	脱脂粉乳・チーズ ☆生クリーム	人参・トマト(缶) トマトソース		玉葱・ごぼう・生姜 グリルピース・にんにく	☆小麦粉 ハヤシルウ
	フレンチサラダ					☆キャベツ・きゅうり ホールコーン	食物油
	フルーツゼリー					みかん(缶)	ゼリーの素
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	816kcal 26.7g		
	鶏の唐揚げ	鶏肉		でん粉・☆小麦粉		食物油	
	野菜のオイスター炒め			人参 さやいんげん		☆キャベツ・生姜 にんにく	食物油 かき油
	白菜のクリームスープ	ヨーグルト	☆牛乳	人参		玉葱・白菜・☆しめじ	☆小麦粉 バター 食物油
デザート				ケーキ			

☆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・・・9日(水)は、家庭教育学級の試食会があります。
北中学校・・・10日(木)は、特別支援学級の給食がありません。



手洗いは 徹底 しようませんか?



「寒いから」「めんどくだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。