



# 平成 27 年度 2 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 (月)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き ブロッコリーサラダ ワンタンスープ 果物	大豆・豚肉 鶏肉	☆牛乳 チーズ ☆ひじき ☆人参・パセリ ☆人参・アロマリー ☆小松菜	玉葱・にんにく ホールコーン ☆大根・玉葱 果物	☆精白米・麦 じゃが芋・砂糖 食物油 アーモンド マヨネーズ 食物油 ごま油	767kcal 26.9g
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳 カツ丼の具 味噌汁 果物	受験生応援献立 豚肉・☆鶏卵 なると あさり・油揚げ・みそ	☆牛乳 ☆わかめ ☆人参 ☆葉葱	玉葱・グリーンピース ☆キャベツ・えのき茸 果物	☆精白米・麦 ☆小麦粉・パン粉 砂糖 食物油	894kcal 36.7g
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳 いわしの蒲焼き 青菜としめじの煮浸し かき玉味噌汁 福豆	節分献立 いわし 鶏卵・みそ 福豆	☆牛乳 ☆小松菜 ☆(人参・葉葱)	生姜 ☆(キャベツ・しめじ) ☆大根	☆精白米・麦 ☆小麦粉・でん粉 砂糖 食物油・ごま	751kcal 28.4g
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳 フィッシュフリッター トマトケチャップ 1食用 大福豆とジャコのサラダ すまし汁 デザート	ホキ・鶏卵 大福豆 豆腐・なると	☆牛乳 ちりめんじゃこ ☆わかめ ☆小松菜	えのき茸	☆精白米・麦 ☆小麦粉・でん粉 食物油 でん粉・砂糖 食物油・ごま	799kcal 32.9g
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ピビンバの具(肉炒め) ピビンバの具(炒り卵) ピビンバの具(野菜のごま和え) わかめスープ アーモンド小魚	豚肉 鶏卵 ベーコン	☆牛乳 みそ ☆わかめ ☆小松菜・人参 ☆人参	生姜・にんにく 筍・ゼンマイ もやし 玉葱	☆精白米・麦 砂糖 食物油 ごま・ごま油 食物油 ごま・ごま油 食物油・ごま アーモンド	801kcal 33.7g
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの南蛮漬け 生揚げの五目煮 味噌汁 のりの佃煮	ししゃも 生揚げ・豚肉・みそ みそ	☆牛乳 ☆のり ☆人参 ☆葉葱	☆根深ねぎ・生姜 さやいんげん 干し椎茸・生姜 ☆大根	☆精白米・麦 でん粉・砂糖 食物油 でん粉・砂糖 食物油 ☆さつまいも	808kcal 29.3g
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳 がんもの煮付け 豆とエビのマヨネーズ和え 味噌汁 果物	がんもどき むきえび 大豆・☆鶏卵 みそ	☆牛乳 ☆わかめ ☆葉葱	玉葱 果物	☆精白米・麦 砂糖 でん粉・砂糖 食物油 マヨネーズ じゃが芋	780kcal 29.9g
15 (月)	菜飯(麦)・牛乳 おでん みそダレ 卵の醤油煮 ツナの和え物 果物	さつまいも揚げ・竹輪 みそ ☆うずらの卵 まぐろ油漬け	☆牛乳 昆布 ☆人参	青菜 ☆大根・こんにゃく ☆キャベツ・きゅうり ホールコーン 果物	☆精白米・麦 ☆里芋・砂糖 砂糖 ごま 砂糖	702kcal 25.0g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 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)		
16 (火)	中華麺・牛乳		☆牛乳		めん	788kcal 35.6g		
	ちゃんぽん麺	豚肉・むきえび いか・かまぼこ あさり	☆牛乳	☆(小松菜・人参)	もやし・☆キャベツ 玉葱・干し椎茸 生姜・にんにく		食物油 かき油	
	揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ		ぎょうざの皮 食物油	
	キムチ和え				☆キャベツ・きゅうり 白菜キムチ・☆大根		ごま ごま油	
	ミルクプリン		☆(牛乳・生クリーム) 脱脂粉乳				プリンの素	
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	771kcal 31.3g		
	カラフル卵焼き	☆鶏卵・☆-クイナ- ツヨクダ-ホ-コン	☆牛乳 チーズ	☆人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース		バター	
	ソース						マヨネーズ	
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油漬		☆(小松菜・人参)	☆キャベツ		砂糖 ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱	玉葱・えのき茸			
	あさりの佃煮	あさり					砂糖	
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	760kcal 29.8g		
	イカフライ	鶏卵・いか			☆小麦粉・パン粉		食物油 ごま	
	蒸しキャベツ				☆キャベツ			
	ソース						砂糖	
	コーンポテト				ホールコーン		じゃが芋 バター	
	みそ汁	焼き麩・みそ	☆わかめ	☆ほうれん草	玉葱			
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	777kcal 28.6g		
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・みそ		☆葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 生姜・にんにく		食物油 かき油	
	パンサンスー			☆人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン		春雨・砂糖 ごま ごま油	
	果物				果物			
22 (月)	ふるさと給食の日 (2月23日は富士山の日。日本の象徴であり、世界文化遺産にも登録されている富士山について考えてみましょう。)							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦	726kcal 21.0g	
	里芋コロッケ					里芋・☆小麦粉 パン粉		食物油
	卵の花炒り煮	油揚げ・卵の花		☆(人参・葉葱)	干し椎茸	砂糖		
	きのこのみそ汁	みそ	☆わかめ	☆(小松菜・ 人参・葉葱)	玉葱・えのき茸 ☆しめじ			
牛乳かん		☆牛乳・寒天		みかん(缶)	砂糖			
24 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	805kcal 31.5g		
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍・にんにく・生姜		じゃが芋・砂糖 食物油 ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆(人参・葉葱)	クリームコーン ホールコーン・干し椎茸		でん粉	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
25 (木)	揚げパン(リツク型・きな粉)	きなこ				パン・砂糖	食物油	
	揚げパン(0-1117)・砂糖					パン・砂糖	食物油	
	牛乳(ココア牛乳の素)		☆牛乳			ココア牛乳の素		
	ポトフ	豚肉・☆-クイナ-		☆人参	☆キャベツ・玉葱 セロリー	じゃが芋		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん・パイン(缶)	砂糖		
26 (金)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	890kcal 32.6g		
	ドライカレー	豚肉・大豆・鶏肉	チ-ス 脱脂粉乳	☆人参・ピーマン	玉葱		食物油	
	ジャーマンポテト	☆-クイナ-	チーズ	さやいんげん	玉葱		じゃが芋 食物油	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー		ゼリーの素	
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	846kcal 32.0g		
	豚キムチ	豚肉		☆人参 ピーマン・ニラ	玉葱・白菜キムチ漬 ☆根深葱・生姜・にんにく		食物油 ごま油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱	☆大根		☆里芋	
	キャロット蒸しパン	☆鶏卵	脱脂粉乳	人参ペースト			ホットケーキミックス 砂糖	食物油

☆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】

4日(木)、5日(金)は、給食がありません。