



平成 28 年度 9 月中学校給食予定献立表

三島市立北中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 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		794kcal 28.9g
	豚キムチ丼	豚肉		人参 ピーマン	にんにく・しょうが 玉葱・根深ねぎ にら・キムチ		食物油 ごま油	
	みそ汁	☆生揚げ・みそ		☆葉葱		☆じゃが芋 ゼリーの素		
	みかんゼリー				みかん(缶)			
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		859kcal 30.0g
	三島コロッケ 	豚肉・鶏卵			玉葱	☆じゃが芋・砂糖 パン粉・でん粉 小麦粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖	ごま	
	豆腐のチリソース	豚肉・☆豆腐・えび		人参	にんにく・しょうが 玉葱・干し椎茸 たけのこ	砂糖・でん粉	食物油	
	中華コーンスープ	鶏卵		☆小松菜	玉葱・ホールコーン クリームコーン(缶)	でん粉		
かつおふりかけ	かつお節				砂糖	ごま		
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		784kcal 29.6g
	にじますのから揚げ	☆にじます			根深ねぎ	でん粉・砂糖	食物油 ごま・ごま油	
	切り干し大根の煮物	☆油揚げ さつま揚げ		人参 	切り干し大根・干し椎茸 さやいんげん	砂糖	食物油	
	豚汁	豚肉・☆豆腐・みそ		人参・☆葉葱	ごぼう・大根	こんにゃく ☆じゃが芋		
みかんゼリー				☆みかん	砂糖			
6 (火)	丸パン(横割り) ローション・牛乳		☆牛乳			パン		833kcal 35.5g
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	トマトピューレ	玉葱・にんにく しょうが		食物油	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)		ごま マヨネーズ	
	いちごジャム				いちご	砂糖		
ポトフ	豚肉・ウィンナー		人参	セロリー・玉葱 キャベツ	☆じゃがいも			
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		804kcal 20.6g
	マーボーなす丼	豚肉・鶏肉・みそ		人参・☆葉葱	にんにく・しょうが 干し椎茸・たけのこ 玉葱・なす	砂糖・でん粉	食物油	
	パンサンスー			人参 	きゅうり・キャベツ ホールコーン(缶)	砂糖・はるさめ	ごま油 ごま	
	すいか				すいか			
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		845kcal 28.5g
	ハンバーグ(きのこソース)	ハンバーグ 		トマトピューレ	玉葱・たもぎ茸	砂糖	食物油	
	リンゴサラダ				キャベツ・きゅうり りんご	砂糖	食物油	
クラムチャウダー	あさり	粉チーズ ☆牛乳	人参	玉葱	小麦粉 ☆じゃがいも	バター 食物油		
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		817kcal 29.9g
	ししゃもフライ	ししゃも 				パン粉	食物油	
	生揚げの五目煮	豚肉・☆生揚げ みそ		人参	しょうが・干し椎茸 さやいんげん	砂糖 でん粉	食物油	
	みそ汁	☆油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	キャベツ・玉葱			
のりの佃煮		のりの佃煮						
12 (月)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳			ソフト麺		887kcal 31.5g
	ミートソース	豚肉・大豆	脱脂粉乳 チーズ	人参・パセリ トマト(缶) トマトピューレ	しょうが・にんにく 玉葱	小麦粉・砂糖	バター 食物油	
	ヘルシーサラダ		わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	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 砂糖	食物油	
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		769kcal 33.4g
	さばのカレーチーズ焼き 	さば	☆牛乳 チーズ	パセリ				
	ひじきの炒め煮	大豆・☆油揚げ さつま揚げ	☆ひじき	人参	干し椎茸 さやいんげん	砂糖	食物油 ごま	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	☆じゃが芋		
ミルクプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳			ミルクプリンの素			
14 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		724kcal 24.8g
	ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ・玉葱 ねぎ にんにく・しょうが	小麦粉・でん粉	食物油 ごま油	
	肉じゃが	豚肉		人参	☆しめじ・玉葱 さやいんげん	砂糖・しらたき ☆じゃが芋		
	かき玉みそ汁	☆豆腐・みそ・鶏卵		☆小松菜・人参	玉葱			
のりふりかけ	かつお節	のり			砂糖	ごま		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 ☆牛乳	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)		
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	846kcal 31.6g		
	さわらの香味焼き	さわら		にんにく・しょうが にら	ごま油 ごま			
	お好み豆	白インゲン豆 きな粉			でん粉 砂糖		食物油	
	みそ汁	☆油揚げ・みそ	わかめ	かぼちゃ ☆葉葱	玉葱			
	月見団子						米粉・砂糖	
	お茶たまごふりかけ	鶏卵			お茶		砂糖 ごま	
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	826kcal 23.3g		
	夏野菜カレー	豚肉・大豆	脱脂粉乳 粉チーズ	人参・トマト ☆かぼちゃ	しょうが・にんにく 玉葱・☆なす グリーンピース		☆じゃが芋 カレールウ	食物油
	福神漬				福神漬			
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)		砂糖	食物油
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	777kcal 21.6g		
	がんもの煮付け	がんもどき			砂糖			
	スパゲティサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)		スパゲティ 砂糖	食物油
	マヨネーズ							マヨネーズ
	貝だくさん汁			☆小松菜 人参	大根・☆しめじ		さつまいも でん粉	
	おはぎ	小豆					砂糖・米粉	
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	780kcal 30.2g		
	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	
	小松菜のソテー	ハム		☆小松菜	キャベツ・ホールコーン		食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	人参・☆葉葱	玉葱		焼きふ	
	ココアプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳				ココアプリンの素	
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	801kcal 30.3g		
	親子丼	鶏肉・鶏卵		人参	たけのこ・干し椎茸 玉葱・グリーンピース		砂糖	
	みそ汁	☆油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	キャベツ		☆じゃが芋	
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶		ゼリーの素	
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	837kcal 27.6g		
	さんまの塩焼き	さんま			大根		砂糖	
	じゃが芋の中華サラダ			人参	きゅうり・キャベツ		じゃが芋・砂糖	食物油 ごま油
27 (火)	みそ汁	鶏卵・☆油揚げ みそ		☆葉葱	玉葱			
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	749kcal 30.0g		
	オムレツ(ソース)	鶏卵			砂糖		バター	
	豆腐のカレー煮	豚肉・豆腐		人参	にんにく・玉葱 グリーンピース		カレールウ	食物油
	ワンタンスープ	鶏肉		人参・☆小松菜	玉葱・大根		ワンタンの皮	食物油 ごま油
加工小魚		いわし			砂糖		ごま	
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	733kcal 27.6g		
	団子のあんかけ	レバー入り肉団子			砂糖・でん粉		食物油	
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ		砂糖	ごま
	すまし汁	なると・☆豆腐	わかめ	☆葉葱・人参	えのき			
	わかめばっばりかけ		わかめ・いわし				砂糖	ごま
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	788kcal 30.2g		
	二色丼(ツナそぼろ)	☆油揚げ ちりめんじゃこ まぐろ油漬		人参	玉葱・干し椎茸 たけのこ		砂糖	食物油 ごま
	(炒り卵)	鶏卵					砂糖	食物油
	野菜スープ	ベーコン		人参・☆小松菜	玉葱・キャベツ			
ブルーヨーグルト		ヨーグルト			ブルー			
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	768kcal 29.7g		
	みしまじゃがとっと	ぐち		☆小松菜	☆じゃが芋・砂糖 でん粉		食物油	
	家常豆腐	☆焼き豆腐 豚肉		人参	しょうが・干し椎茸 たけのこ・根深ねぎ		砂糖・でん粉	食物油 かき油
	みそ汁	☆油揚げ・あさり みそ	わかめ	☆葉葱	大根		☆じゃが芋	
昆布の佃煮		昆布の佃煮						

【 お知らせ 】 北中学校・・・30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。

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。
[検索方法] 三島市立北中学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立北中学校

検索