



平成 28 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)
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	774kcal 23.2g
	白花豆コロッケ	白インゲン豆 脱脂粉乳		乾燥マッシュポテト 砂糖・パン粉 小麦粉	
	ゆでキャベツ(ソース)			キャベツ 砂糖	
	うの花炒り煮	☆油揚げ ☆おから	にんじん ☆葉ねぎ	干し椎茸 砂糖	
	かき玉みそ汁	☆豆腐・鶏卵 みそ	☆小松菜	大根・えのき	
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	770kcal 26.7g
	肉丼	豚肉	人参	玉葱・根深ねぎ 砂糖・しらたき	
	のっぺい汁	鶏肉	人参・☆小松菜	大根・干し椎茸 里芋・でんぷん	
	黒ごまブラウニー	☆鶏卵 ☆牛乳		ホットケーキミックス 砂糖 ココア バター 黒ごま くるみ	
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	864kcal 30.7g
	魚のみみじ焼き	たら 粉チーズ	人参ペースト ピーマン	ホールコーン(缶) 玉葱・しめじ マヨネーズ	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	人参	しょうが・玉葱 干し椎茸・さやいんげん 砂糖・でん粉	
	みそ汁	☆油揚げ・あさり みそ	☆小松菜	キャベツ	
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	776kcal 27.4g
	鶏のごまソース	鶏肉		しょうが・にんにく でん粉・砂糖	
	おひたし	かつお節	☆小松菜	キャベツ ホールコーン(缶)	
	すまし汁	☆豆腐	人参・☆葉ねぎ		
	のりの佃煮		のり	焼き麩 砂糖・でん粉	
7 (金)	カレーご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	790kcal 31.8g
	ドライカレー	豚肉・鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	人参 ピーマン	玉葱 食物油	
	キャベツソテー	ポークハム	ほうれんそう	キャベツ ホールコーン 砂糖 食物油	
	ぶどう豆	大豆	二分切り昆布	砂糖	
11 (火)	中華めん・牛乳	☆牛乳		中華めん	767kcal 33.4g
	ジャージャー麺	豚肉・みそ	人参・☆葉ねぎ	しょうが・にんにく たけのこ・干し椎茸 玉葱 砂糖・でん粉	
	ポーク包子	豚肉		キャベツ・玉葱 たけのこ・干し椎茸 小麦粉 とうもろこしでん粉 パン粉・砂糖	
	ヘルシーサラダ		わかめ	人参 キャベツ・きゅうり 砂糖 ごま油 ごま	
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリー 砂糖	
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	771kcal 28.3g
	カラフル卵焼き(ソース)	☆鶏卵 ウインナー	人参	玉葱・グリーンピース バター マヨネーズ	
	マッシュポテト		パセリ		
	肉団子のスープ	つくね	人参・☆小松菜	大根・玉葱・しめじ バター	
	ちりめん佃煮	ちりめんじゃこ	寒天	砂糖 ごま	
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	770kcal 30.6g
	マーボトーフ丼	豚肉・みそ ☆豆腐	人参・☆葉ねぎ	しょうが・にんにく 玉葱・干し椎茸 たけのこ 砂糖・でん粉 食物油 かき油	
	コンソープ	ベーコン・鶏卵	わかめ	パセリ 玉葱 ホールコーン(缶)	
	かき			かき でん粉 食物油	
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	753kcal 19.6g
	甘藷みしまコロッケ	豆乳		☆さつまいも 砂糖・小麦粉 でん粉 食物油	
	五目きんぴら	さつまあげ	人参	ごぼう さやいんげん つきこんにゃく 砂糖 食物油 ごま ごま油	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	人参 ☆葉ねぎ	大根 こんにゃく・里芋	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体になる	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)	
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	762kcal 29.1g	
	みそおでん (みそだれ)	焼きちくわ さつまあげ	結び昆布	人参 大根	砂糖・こんにやく 里芋 砂糖 ごま		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵			砂糖		
	ツナのあえもの	まぐろ油漬		きゅうり・キャベツ ホールコーン(缶)	砂糖		
	ミルクプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳 ☆生クリーム		ミルクプリンの素		
	19 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦
青エンドウ入りじゃこ天	ちりめんじゃこ ☆鶏卵			グリーンピース・玉葱 冷凍ホールコーン	☆小麦粉 ごま 食物油		
甘藷と大豆のサラダ	大豆		人参	きゅうり ホールコーン(缶)	さつまいも マヨネーズ		
きのこのみそ汁	☆油揚げ・みそ	わかめ	☆葉ねぎ	玉葱・しめじ・えのき			
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	837kcal 28.4g	
	ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ ☆鶏卵	あおのり		☆小麦粉 食物油 ごま		
	三色あえ	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり		砂糖 ごま
	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 さつまいも バター 食物油
	みかん				みかん		
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	762kcal 37.0g	
	さばの香味焼き	さば			にんにく・しょうが		ごま油 ごま
	筑前煮	鶏肉・焼きちくわ	二分切り昆布	人参	ごぼう・干し椎茸 たけのこ・れんこん グリーンピース		こんにやく・砂糖 食物油
	みそ汁	☆油揚げ・あさり みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ		
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし					砂糖 アーモンド
ふるさと給食の日							
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	771kcal 25.6g	
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも			しょうが		でん粉 食物油
	チャプチェ	豚肉	☆ひじき	ピーマン 人参	白たけのこ・☆エリンギ 白菜キムチ		はるさめ・砂糖 食物油
	みそ汁	☆油揚げ・あさり みそ	わかめ	☆葉ねぎ	キャベツ・玉葱		
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー		砂糖
25 (火)	リッパチアバター マーガリン入りバター・牛乳		☆牛乳		りんご	パン・砂糖 マーガリン	
	ビーンズグラタン	白インゲン豆 ポークウイナー	脱脂粉乳 ☆牛乳・チーズ	ほうれんそう パセリ	玉葱・たまご茸	☆小麦粉・砂糖 マカロニ バター 食物油	
	キャベツのソテー			人参・☆小松菜	キャベツ	でん粉 バター	
	大根のスープ	ベーコン	わかめ	人参	玉葱・大根	でん粉 食物油	
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	787kcal 25.7g	
	元気丼	豚肉・☆鶏卵		人参・☆小松菜	ごぼう・大根・玉葱		砂糖 食物油
	具だくさん汁			☆小松菜・人参	大根・しめじ		さつまいも・でん粉
	みかんゼリー				みかん(缶)		ゼリーの素
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	765kcal 35.0g	
	鮭の西京焼き	さけ・みそ			砂糖		
	小松菜ソテー			☆小松菜	玉葱・☆エリンギ		バター
	じゃがいもときのこのスープ	ベーコン 大豆	☆牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉葱・たまご茸・しめじ		じゃがいも バター
ココアプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳			ココアプリンの素		
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	864kcal 26.6g	
	いわしのおろしかけ	まいわし			しょうが・大根		☆小麦粉・でん粉 砂糖 食物油
	ごぼうサラダ	ポークハム		人参	ごぼう・きゅうり		砂糖 マヨネーズ ごま
	みそ汁	☆油揚げ・みそ		人参・☆葉ねぎ	大根		さつまいも
	みかん				みかん		
31 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	880kcal 29.7g	
	チンジャオロース丼	豚肉		ピーマン	しょうが・にんにく たけのこ		じゃがいも 砂糖 食物油 ごま油
	わかめスープ		わかめ	人参 ☆小松菜	玉葱		ごま
かぼちゃのむしケーキ	☆鶏卵	脱脂粉乳	かぼちゃペースト		むしケーキミックス 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 】

北上中学校・・・7日(金)・20日(木)・21(金)は、給食がありません。28(金)は特別支援学級1年生は給食がありません。