



# 平成 28 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     |             | 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----------|----------------------|----------------|-------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------------|---------------------------------|
|           |                      | 食              | 品 群         | 食             | 品 群                           | 食             | 品 群               |                                 |
| 1<br>(火)  | ご飯(麦)・牛乳             |                | ☆牛乳         |               |                               | ☆精白米・麦        |                   | 792kcal<br>31.9g                |
|           | ポテトの卵焼き              | ☆鶏卵・豚肉<br>むきえび | ☆牛乳         | ☆人参           | 玉葱                            | 砂糖<br>じゃがいも   | 食物油               |                                 |
|           | 三色あえ                 | ポークハム          |             | ☆人参           | キャベツ・きゅうり                     | 砂糖            | ごま                |                                 |
|           | お好み豆(きな粉)            | 白インゲン豆<br>きな粉  |             |               |                               | でん粉・砂糖        | 食物油               |                                 |
|           | かきたまみそ汁              | 鶏卵・みそ          |             | ☆ほうれんそう       | えのきたけ・玉葱                      |               |                   |                                 |
| 2<br>(水)  | ご飯(麦)・牛乳             |                | ☆牛乳         |               |                               | ☆精白米・麦        |                   | 759kcal<br>26.2g                |
|           | 豚キムチ丼                | 豚肉             |             | ☆人参<br>ピーマン   | にんにく・しょうが<br>玉葱・根深ねぎ<br>白菜キムチ |               | 食物油<br>ごま油        |                                 |
|           | ふかしもち                |                |             |               |                               | さつまいも         |                   |                                 |
|           | おひたし                 |                |             | ☆小松菜          | キャベツ<br>ホールコーン(缶)             |               |                   |                                 |
| 4<br>(金)  | ご飯(麦)・牛乳             |                | ☆牛乳         |               |                               | ☆精白米・麦        |                   | 731kcal<br>23.7g                |
|           | 黒はんぺんのフライ            | 鶏卵<br>☆いわしはんぺん |             |               |                               | ☆小麦粉・パン粉      | 食物油<br>ごま         |                                 |
|           | エリンギソテー              |                |             | ☆小松菜・人参       | ☆エリンギ・キャベツ                    | でん粉           | 食物油<br>バター<br>かき油 |                                 |
|           | みそ汁                  | ☆油揚げ・みそ        | わかめ         | ☆葉ネギ          | ☆大根                           | ☆里芋           |                   |                                 |
|           | みかん                  |                |             |               | みかん                           |               |                   |                                 |
| 7<br>(月)  | ご飯(麦)・牛乳             |                | ☆牛乳         |               |                               | ☆精白米・麦        |                   | 789kcal<br>29.6g                |
|           | 親子丼                  | 鶏肉・かまぼこ<br>鶏卵  |             | ☆人参           | たけのこ・干し椎茸<br>玉葱・グリーンピース       | 砂糖            |                   |                                 |
|           | みそ汁                  | ☆油揚げ・みそ        | わかめ         | ☆葉ネギ          | キャベツ                          | じゃがいも         |                   |                                 |
|           | フルーツゼリー              |                |             |               | みかん(缶)                        | ゼリーの素         |                   |                                 |
| 8<br>(火)  | レーズン入りパン<br>ロールパン・牛乳 |                | ☆牛乳         |               | レーズン                          | パン            |                   | 841kcal<br>31.4g                |
|           | ポークビーンズ              | ☆大豆・豚肉         |             | ☆人参           | 玉葱・トマトピューレ<br>グリーンピース         | ☆小麦粉<br>じゃがいも | バター<br>食物油        |                                 |
|           | リンゴサラダ               |                |             |               | キャベツ・きゅうり<br>りんご              | 砂糖            | 食物油               |                                 |
|           | ココアプリン               |                | 脱脂粉乳<br>☆牛乳 |               |                               | ココアプリンの素      |                   |                                 |
| 9<br>(水)  | ご飯(麦)・牛乳             |                | ☆牛乳         |               |                               | ☆精白米・麦        |                   | 740kcal<br>26.1g                |
|           | にじますの甘酢ソースかけ         | ☆にじます          |             | ☆人参           | しょうが・玉葱<br>たけのこ               | でん粉<br>砂糖     | 食物油<br>ごま油        |                                 |
|           | 粉ふきもち                |                |             |               | パセリ                           | じゃがいも         |                   |                                 |
|           | みそ汁                  | ☆油揚げ・みそ        |             | ☆小松菜          | ☆大根                           |               |                   |                                 |
|           | みかん                  |                |             |               | みかん                           |               |                   |                                 |
| 10<br>(木) | ご飯(麦)・牛乳             |                | ☆牛乳         |               |                               | ☆精白米・麦        |                   | 727kcal<br>26.0g                |
|           | 中華丼                  | 豚肉・いか          |             | ☆人参<br>☆小松菜   | 玉葱・干し椎茸<br>白菜・たけのこ<br>さやいんげん  | でん粉           | 食物油<br>ごま油<br>かき油 |                                 |
|           | うずらのたまご              | ☆うずらのたまご       |             |               |                               |               |                   |                                 |
|           | ワンタンスープ              | 鶏肉             |             | ☆人参<br>☆葉ねぎ   | 玉葱・☆大根                        | わんたんの皮        | 食物油<br>ごま油        |                                 |
|           | りんご                  |                |             |               | りんご                           |               |                   |                                 |
| 11<br>(金) | ご飯(麦)・牛乳             |                | ☆牛乳         |               |                               | ☆精白米・麦        |                   | 807kcal<br>25.8g                |
|           | ホキの米粉お茶フライ           | ホキ             |             |               | ☆せん茶                          | 米粉            | 食物油               |                                 |
|           | ポテトサラダ               | ポークハム          |             | ☆人参           | きゅうり<br>ホールコーン(缶)             | じゃがいも・砂糖      | マヨネーズ             |                                 |
|           | みそ汁                  | みそ・☆豆腐         | わかめ         |               | 玉葱・☆葉ねぎ                       |               |                   |                                 |
|           | アーモンドフィッシュ           | かたくちいわし        |             |               |                               | 砂糖            | アーモンド<br>ごま       |                                 |
| 14<br>(月) | ご飯(麦)・牛乳             |                | ☆牛乳         |               |                               | ☆精白米・麦        |                   | 767kcal<br>29.6g                |
|           | 鶏の唐揚げ                | 鶏肉             |             |               | しょうが・にんにく                     | でん粉・☆小麦粉      | 食物油               |                                 |
|           | 小松菜とキャベツのソテー         | ポークハム          |             | ☆小松菜          | キャベツ<br>ホールコーン                | 食物油           |                   |                                 |
|           | のっぺい汁                | 豚肉             |             | ほうれんそう<br>☆人参 | ☆大根・干し椎茸                      | ☆里芋・でん粉       | 食物油               |                                 |
| かつおふりかけ   | かつお節<br>いわし節         |                |             |               | 砂糖                            | ごま            |                   |                                 |

| 日          | 献立名             | 赤の仲間<br>血や肉になる           | 間の仲間<br>体になる | 緑の仲間<br>調子を整える | 黄色の仲間<br>熱や力のもとになる           | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |  |
|------------|-----------------|--------------------------|--------------|----------------|------------------------------|---------------------------------|--|
| 15<br>(火)  | うどん・牛乳          |                          | ☆牛乳          |                | うどん                          | 832kcal<br>30.0g                |  |
|            | うどん汁            | 豚肉・かまぼこ<br>☆油揚げ          |              | ☆人参<br>☆葉ねぎ    | 干し椎茸・☆しめじ<br>玉葱              |                                 | 砂糖<br>食物油                                |
|            | 揚げぎょうざ          | 豚肉                       |              |                | キャベツ・玉葱・にら<br>ねぎ・しょうが・にんにく   |                                 | 小麦粉・でん粉<br>米粉<br>食物油                     |
|            | キャロット蒸しパン       | ☆鶏卵                      | 脱脂粉乳         | 人参ペースト         |                              |                                 | ホットケーキミックス・砂糖<br>食物油                     |
| 16<br>(水)  | ご飯(麦)・牛乳        |                          | ☆牛乳          |                | ☆精白米・麦                       | 772kcal<br>28.1g                |  |
|            | ハンバーグのあんかけ      | 鶏肉・豚肉                    |              |                | 玉葱・しょうが                      |                                 | パン粉・砂糖<br>でん粉                            |
|            | みそじゃがバター        | みそ                       |              |                |                              |                                 | じゃがいも<br>バター                             |
|            | ミネストローネスープ      | ベーコン<br>白いんげんまめ          |              | ☆人参・パセリ        | にんにく・玉葱<br>セロリー・トマト(缶)       |                                 | マカロニ<br>食物油                              |
|            | みかん             |                          |              |                | みかん                          |                                 |  |
| 17<br>(木)  | ご飯(麦)・牛乳        |                          | ☆牛乳          |                | ☆精白米・麦                       | 762kcal<br>27.4g                |  |
|            | 魚のオーロラソース       | さわら                      |              |                | しょうが・玉葱<br>トマトピューレ           |                                 | 砂糖・でん粉<br>食物油                            |
|            | 白菜のごま和え         | 焼き竹輪                     |              | ☆小松菜<br>☆人参    | ☆白菜                          |                                 | 砂糖<br>ごま                                 |
|            | みそ汁             | みそ                       | わかめ          | ☆人参<br>☆葉ねぎ    | 玉葱                           |                                 | 焼き麩                                      |
|            | のりふりかけ          |                          | のり           |                |                              |                                 | さとう<br>ごま                                |
| 18<br>(金)  | ご飯(麦)・牛乳        |                          | ☆牛乳          |                | ☆精白米・麦                       | 764kcal<br>25.4g                |  |
|            | 大豆とひじきのチーズ焼き    | 豚肉・☆ひじき<br>大福豆           | チーズ          | ☆人参            | にんにく・玉葱                      |                                 | じゃがいも・砂糖<br>食物油                          |
|            | 青菜としめじの煮浸し      |                          |              | ☆ほうれんそう        | キャベツ・☆しめじ                    |                                 |  |
|            | 具だくさん汁          |                          |              | ☆小松菜<br>☆人参    | ☆大根                          |                                 | ☆さつまいも<br>でん粉                            |
|            | ブルーベリーヨーグルト     |                          | ヨーグルト        |                | ブルーベリー                       |                                 | 砂糖                                       |
| 21<br>(月)  | ご飯(麦)・牛乳        | ふるさと給食の日                 | ☆牛乳          |                | ☆精白米・麦                       | 875kcal<br>27.8g                |  |
|            | 鶏肉とさつまいもの揚げ煮    | 鶏肉                       |              | ☆人参            | しょうが・にんにく<br>枝豆              |                                 | ☆さつまいも<br>でん粉・☆小麦粉<br>砂糖<br>食物油<br>アーモンド |
|            | もやしナムル          |                          |              | ☆人参            | にんにく・もやし<br>きゅうり             |                                 | ごま<br>ごま油                                |
| 豆腐と小松菜のスープ | ベーコン・☆豆腐        |                          | ☆人参<br>☆小松菜  | 玉葱             | 食物油                          |                                 |  |
| 22<br>(火)  | ご飯(麦)・牛乳        |                          | ☆牛乳          |                | ☆精白米・麦                       | 769kcal<br>29.1g                |  |
|            | 二色丼(ツナそぼろ)      | ☆油揚げ<br>ちりめんじゃこ<br>まぐろ油漬 |              | 人参             | 玉葱・干し椎茸<br>だけのご              |                                 | 砂糖<br>食物油<br>ごま                          |
|            | (炒り卵)           | ☆鶏卵                      |              |                |                              |                                 | 砂糖<br>食物油                                |
|            | 野菜スープ           | ベーコン                     |              | 人参・☆小松菜        | 玉葱・キャベツ                      |                                 |  |
|            | 牛乳かん            |                          | 粉寒天<br>☆牛乳   |                | みかん(缶)                       |                                 | 砂糖                                       |
| 24<br>(木)  | ご飯(麦)・牛乳        | だし味わう和食の日                | ☆牛乳          |                | ☆精白米・麦                       | 749kcal<br>24.4g                |  |
|            | 里芋コロッケ          | 豚肉・大豆                    |              |                | 玉葱                           |                                 | ☆里芋・砂糖<br>小麦粉・でん粉<br>食物油                 |
|            | 蒸しキャベツ(ソース)     |                          |              |                | キャベツ                         |                                 | 砂糖<br>ごま                                 |
|            | すまし汁            | ☆豆腐                      | わかめ          | ☆人参<br>☆葉ねぎ    | えのきたけ                        |                                 | 焼き麩                                      |
| 納豆         | ☆納豆             |                          |              |                |                              |                                 |  |
| 25<br>(金)  | ご飯(麦)・牛乳        |                          | ☆牛乳          |                | ☆精白米・麦                       | 751kcal<br>27.9g                |  |
|            | ししゃもフライ         | ししゃも・鶏卵                  |              |                | ☆小麦粉・パン粉                     |                                 | 食物油                                      |
|            | ひじきの炒め煮         | 大豆・さつまいも                 | ひじき          | ☆人参            | 干し椎茸<br>グリーンピース              |                                 | 砂糖<br>食物油<br>ごま                          |
|            | けんちん汁           | 鶏肉・☆豆腐                   |              | ☆人参<br>☆葉ねぎ    | ごぼう・☆大根                      |                                 | こんにゃく・☆里芋<br>でん粉                         |
|            | みかん             |                          |              |                | みかん                          |                                 |  |
| 29<br>(火)  | ご飯(麦)・牛乳        |                          | ☆牛乳          |                | ☆精白米・麦                       | 814kcal<br>23.5g                |  |
|            | チキンカレー          | 鶏肉                       | 脱脂粉乳<br>チーズ  | ☆人参            | しょうが・にんにく<br>玉葱・グリーンピース      |                                 | じゃがいも<br>カレールウ<br>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<br>ホールコーン(缶)       |                                 | 砂糖<br>食物油                                |
|            | フルーツゼリーのヨーグルトあえ |                          | 粉寒天<br>ヨーグルト |                | みかん果汁・ぶどう果汁<br>みかん(缶)        |                                 | 砂糖                                       |
| 30<br>(水)  | ご飯(麦)・牛乳        |                          | ☆牛乳          |                | ☆精白米・麦                       | 734kcal<br>28.1g                |  |
|            | 家常豆腐            | ☆焼き豆腐・豚肉                 |              | ☆人参            | しょうが・干し椎茸<br>だけのご・根深ねぎ       |                                 | 砂糖・でん粉<br>食物油<br>かき油                     |
|            | 中華コーンスープ        | 鶏卵                       |              | ☆人参<br>☆葉ねぎ    | 玉葱・きくらげ<br>ホールコーン<br>クリームコーン |                                 | でん粉                                      |
| ミニトマト      |                 |                          |              | ☆ミニトマト         |                              |                                 |  |

【お知らせ】

【北中】17日(木)、18(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。