

平成 28 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 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		770kcal 26.1g
	すきやき丼	豚肉・☆焼き豆腐		☆人参	玉葱・☆根深ねぎ	砂糖・しらたき	食物油	
	みそ汁	☆油揚げ・みそ	わかめ	☆葉ねぎ	玉葱	じゃがいも		
	みかんゼリー				みかん(缶)	ゼリーの素		
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		773kcal 31.8g
	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	
	五目豆	大豆・鶏肉 ☆油揚げ	二分切り昆布	☆人参	ごぼう・グリーンピース	砂糖・こんにやく		
	のっぺい汁	豚肉		☆人参 ☆小松菜	☆大根・干し椎茸	☆里芋・でん粉	食物油	
りんご				りんご				
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		752kcal 24.4g
	みしまコロッケ	豚肉・鶏卵	全粉乳		玉葱	☆じゃがいも・砂糖 パン粉・でん粉 小麦粉	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	つきこんにやく 砂糖・ごま	食物油 ごま油	
	肉団子のスープ	鶏肉・大豆		☆人参 ☆小松菜	大根・玉葱・☆しめじ	でん粉・パン粉 砂糖		
	のりふりかけ		のり			砂糖	ごま	
ヨーグルト	ゼラチン	脱脂粉乳 全粉乳 粉寒天			砂糖			
6 (火)	黒糖入りパン ロールパン・牛乳		☆牛乳			パン・黒糖		867kcal 40.2g
	ミートローフ	豆腐・蒸し大豆 豚肉・☆鶏卵		☆人参・パセリ	玉葱・グリーンピース トマトピューレ	パン粉・砂糖	バター 食物油	
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		
	野菜スープ	鶏肉		☆人参 ☆小松菜	玉葱・☆白菜			
アーモンド小魚	かたくちいわし				砂糖	アーモンド ごま		
7 (水)	手巻き寿司ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		743kcal 22.8g
	合わせ酢・焼きのり		のり			砂糖		
	ツナそばろ	まぐろ油漬		☆人参	玉葱・干し椎茸	砂糖	食物油	
	野菜のマヨネーズ和え	かに・かまぼこ			☆キャベツ・きゅうり	はるさめ	マヨネーズ	
	スティックたくあん				たくあん			
みそ汁	☆油揚げ・あさり		☆小松菜	☆キャベツ	じゃがいも			
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		859kcal 29.8g
	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	
抹茶ケーキ	☆鶏卵	☆牛乳		抹茶	砂糖 ホットケーキミックス	バター 白ごま(練り)		
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		754kcal 26.8g
	カラフル卵焼き	☆鶏卵 ポークウィンナー	☆牛乳 チーズ	☆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		☆牛乳	パセリ		じゃがいも	バター	
	豆腐と小松菜のスープ	☆豆腐・かまぼこ		☆人参 ☆小松菜		でん粉		
ちりめん佃煮	かたくちいわし	寒天			砂糖	ごま		
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		863kcal 28.4g
	冬野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 粉チーズ	☆人参 ☆ブロッコリー	しょうが・にんにく 玉葱・りんご カリフラワー・かぶ	じゃがいも	食物油 カレールウ	
	福神漬				福神漬			
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		☆キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)	砂糖	食物油	
ミルクプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳				ミルクプリンの素		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体を整える	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)	
13 (火)	中華麺・牛乳		☆牛乳		中華麺	829kcal 33.1g	
	みそラーメンスープ	みそ・豚肉	わかめ	☆人参 ☆葉ねぎ	しょうが・にんにく しなちく・☆キャベツ ホールコーン		食用油 ごま油 ごま
	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・砂糖 食用油 ごま
	かぼちゃの蒸しケーキ	☆鶏卵	脱脂粉乳	かぼちゃペースト			ホットケーキミックス 砂糖 食用油
14 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	785kcal 23.2g	
	豚肉と豆の煮込み	豚肉 いんげんまめ		☆人参	玉葱・トマト(缶) ☆しめじ・にんにく さやいんげん		食用油 バター
	さつまいものサラダ			☆人参	きゅうり ホールコーン(缶)		☆さつまいも マヨネーズ
	みそ汁	☆豆腐・みそ	わかめ	☆葉ねぎ	えのきたけ・玉葱		
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	825kcal 30.9g	
	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(缶)		食用油 かき油
	パンサンスー			☆人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン(缶)		はるさめ・砂糖 ごま油 ごま
	しらす入りしゅうまい	たら・いわし・大豆			玉葱・しょうが		砂糖・小麦粉 かき油
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	770kcal 31.8g	
	さわらの照り焼き	さわら			しょうが		
	含め煮	鶏肉・☆生揚げ		☆人参	たけのこ(缶) さやいんげん		砂糖・こんにやく ☆里芋
	南瓜もち汁			かぼちゃ ☆人参 ☆小松菜	☆大根・☆しめじ		でん粉・小麦粉 食用油
	ミニトマト				☆ミニトマト		
のりの佃煮		のり			砂糖・でん粉		
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	810kcal 27.7g	
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも			しょうが		でん粉 食用油
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉・鶏肉		かぼちゃ	しょうが・☆しめじ グリーンピース		砂糖・でん粉 食用油
	かきたま汁	かまぼこ・鶏卵		☆人参 ☆葉ねぎ	えのきたけ・玉葱		でん粉
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳	ふるさと給食の日	☆牛乳		☆精白米・麦	732kcal 26.4g	
	煮込みおでん	焼き竹輪 さつまあげ がんもどき	結び昆布	☆人参	☆大根		砂糖・こんにやく ☆里芋
	ピーナッツ和え			☆小松菜 ☆人参	☆キャベツ		砂糖 ピーナッツ
	お好み豆	白いんげんまめ きな粉					でん粉・砂糖 食用油
	かつおふりかけ	いわし・かつお					砂糖 ごま
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	811kcal 30.4g	
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		玉葱・にんにく しょうが トマトピューレ		食用油
	野菜のオイスター炒め			☆人参	☆キャベツ さやいんげん		食用油 かき油
	かぼちゃのスープ	ベーコン	☆牛乳	☆人参 かぼちゃペースト	玉葱		☆小麦粉 バター 食用油
	ケーキ	卵・ゼラチン・大豆	生クリーム 牛乳				砂糖・小麦粉 チョコレート ココア

☆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・・・5(月)と9(金)は8・9・10組の給食がありません。12/8(木)は給食試食会があります。