



平成 28 年度 1 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)		
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	765kcal 27.3g		
	ししゃもフライ	ししゃも		パン粉・小麦粉 コーンフラワー ライ麦粉			
	ひじきの炒め煮	大豆・☆油揚げ さつま揚げ	☆芽ひじき	干し椎茸 さやいんげん		砂糖 食物油 ごま	
	七草粥風汁	鶏肉	☆人参	☆かぶ・☆大根・☆せり ☆なすな・☆ごきょう ☆はこべら・☆仏の座		☆精白米・里芋	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー		砂糖	
10 (火)	ソフト麺・牛乳	☆牛乳		ソフト麺	799kcal 28.2g		
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	☆人参		しょうが・にんにく 玉葱・トマト(缶) トマトピューレ	☆小麦粉・砂糖 バター 食物油
	フレンチサラダ			☆キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)		砂糖 食物油	
	おしるこ	あずき				煮込み餅・砂糖	
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	758kcal 30.3g		
	親子丼	鶏肉・かまぼこ 鶏卵	☆人参	たけのこ(缶)・干し椎茸 玉葱・グリーンピース		砂糖	
	みそ汁	みそ・☆油揚げ	わかめ	☆葉ねぎ		☆キャベツ	じゃがいも
	みかん			みかん			
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	743kcal 35.1g		
	さわらの辛味噌焼き	さわら		にんにく・しょうが		砂糖 ごま	
	白菜のピーナッツ和え	ちくわ	☆小松菜 ☆人参	☆白菜		砂糖 ピーナッツ	
	根菜ごまみそ汁	鶏肉・みそ ☆豆腐	☆人参 ☆葉ねぎ	☆大根		じゃがいも 食物油 ごま	
納豆	☆納豆						
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	778kcal 29.3g		
	酢豚	豚肉	☆人参 ピーマン	しょうが・たけのこ 干し椎茸・玉葱		でん粉・じゃがいも 砂糖	食物油
	野菜のオイスター炒め		☆人参	☆キャベツ さやいんげん		食物油	
	かきたま汁	☆豆腐・鶏卵	☆人参 ☆葉ねぎ			でん粉	
	加工小魚	かたくちいわし				砂糖 ごま	
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	833kcal 22.8g		
	里芋のミートカレー	豚肉・大豆	☆人参	にんにく・しょうが 玉葱・トマトピューレ		☆里芋	食物油
	福神漬			福神漬			
	リンゴサラダ			☆キャベツ・きゅうり りんご		砂糖 食物油	
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	725kcal 22.8g		
	三島じゃがとっと	ぐち	☆小松菜	☆じゃがいも 砂糖・でん粉		食物油	
	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	豆腐	☆人参	玉葱・たけのこ 干し椎茸・えのき さやいんげん		砂糖・でん粉	食物油
	貝だくさん汁	みそ	☆人参 ☆葉ねぎ	☆大根		☆さつまいも	
	かつおぶりかけ	いわし・かつお				砂糖 ごま	
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	787kcal 29.0g		
	和風ハンバーグ	鶏肉・豚肉		パン粉・砂糖 でん粉			
	みそじゃがバター	みそ		じゃがいも		バター	
	ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげんまめ	☆人参・パセリ	にんにく・玉葱 セロリー・トマト(缶)		マカロニ	食物油
	みかん			みかん			

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)		
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	805kcal 28.3g		
	オムレツ	鶏卵・牛肉・豚肉		☆人参 玉葱	じゃがいも・でん粉 砂糖		食用油	
	ケチャップソース						マヨネーズ	
	ツナと小松菜のごま和え	ピンナガマグロ		☆小松菜 ☆白菜	砂糖		食用油 ごま	
	ホワイトシチュー	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 食用油
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし					砂糖	アーモンド
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	819kcal 32.1g		
	鮭の西京焼き	鮭・みそ			砂糖			
	ポテトサラダ			☆人参 きゅうり ホールコーン(缶)	じゃがいも・砂糖		マヨネーズ	
	豚汁	豚肉・☆豆腐 みそ		☆人参 ☆葉ねぎ	ごぼう・☆大根		こんにゃく・☆里芋	
	ココアプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳				ココアプリンの素	
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	840kcal 29.8g		
	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)		砂糖・でん粉	食用油 かき油
	ハンサンスー			☆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
	揚げ餃子	豚肉			キャベツ・玉葱 にら・ねぎ しょうが・にんにく		小麦粉・でん粉 米粉	ごま油
24 (火)	ごま入りロール型パン ロールパン・牛乳		☆牛乳			パン	ごま	
	ポークビーンズ	大豆・豚肉		人参	玉葱・トマトピューレ グリーンピース	☆小麦粉 じゃがいも・砂糖	バター 食用油	
	フルーツゼリーのヨーグルトあえ		粉寒天 ヨーグルト		みかん果汁・ぶどう果汁 みかん(缶)	砂糖		
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳	ふるさと給食の日	☆牛乳		☆精白米・麦	829kcal 23.8g		
	甘藷三島コロッケ	豆乳			☆さつまいも・砂糖 小麦粉・でん粉		食用油	
	マカロニサラダ	ポークハム		☆人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)		マカロニ・砂糖	食用油 マヨネーズ
	みしま汁	豚肉・みそ		☆人参	☆大根・☆しめじ ☆根深ねぎ		☆里芋	食用油
	大豆のふりかけ	大豆 ちりめんじゃこ 鯉節		☆人参			砂糖	ごま 食用油
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	746kcal 31.7g		
	黒はんぺんのフライ	鶏卵 いわしはんぺん			☆小麦粉・パン粉		食用油 ごま	
	いか大根	いか			☆大根		砂糖	
	エリンギソテー	石鹸をつけて 手をきれいに 洗いましょう!		☆小松菜	☆エリンギ・☆キャベツ		でん粉	食用油 バター かき油
27 (金)	セルフおにぎり (ご飯(麦))・牛乳		☆牛乳 焼き海苔		☆精白米・麦	769kcal 33.0g		
	鮭の塩焼き	昔の給食	塩鮭					
	切り昆布の煮物	焼き竹輪	糸こんにゃく	☆人参	しょうが・干し椎茸		砂糖	ごま油 ごま
	すいとん汁	鶏卵・鶏肉	☆牛乳	☆人参	ごぼう・☆根深ねぎ		☆小麦粉 じゃがいも	
	梅干し みかん				梅干し みかん			
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	809kcal 28.0g		
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪・☆鶏卵	あおのり		☆小麦粉		食用油 ごま	
	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)			マヨネーズ ごま
	みそ汁	☆油揚げ・☆豆腐 みそ		☆小松菜	☆大根			
	りんご				りんご			
31 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	751kcal 33.6g		
	鶏肉の和風ミートローフ	鶏肉・みそ ☆鶏卵・☆豆腐	☆牛乳	☆人参	しょうが・玉葱		砂糖・パン粉	ごま 食用油
	青菜としめじの煮浸し			☆小松菜	☆キャベツ・☆しめじ			
	けんちん汁	鶏肉・☆豆腐		☆人参 ☆葉ねぎ	ごぼう・☆大根		こんにゃく じゃがいも・でん粉	
	ぼんかん				ぼんかん			

【お知らせ】

☆県内産食材

天候により、変更になる場合があります。

北中学校・・・20日(金)は、特別支援学級の給食がありません。

26日(木)は、2年生の給食がありません。