



平成 28 年度2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)
1 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		766kcal 27.0g
	大豆とひじきのチーズ焼き	豚肉・大豆	☆ひじき チーズ	人参・パセリ にんにく・玉葱	
	ブロッコリーサラダ			人参 ブロッコリー ホールコーン(缶)	
	ワンタンスープ	鶏肉	☆小松菜	玉葱・大根	
	のりふりかけ		のり		
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳	受験生応援献立	☆牛乳		865kcal 36.6g
	カツ丼	豚肉・☆鶏卵 なると		人参 玉葱・グリーンピース	
	みそ汁	☆油揚げ・あさり みそ	わかめ	☆葉ねぎ ☆キャベツ・えのき	
	みかん			みかん	
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳	節分献立	☆牛乳		754kcal 28.3g
	いわしの蒲焼き	いわし		しょうが	
	青菜としめじの煮浸し		☆小松菜	☆キャベツ・☆しめじ	
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ	人参・☆葉ねぎ	大根	
	福豆	大豆・エンドウ豆	あおのり		
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		831kcal 30.1g
	フィッシュフライ	ホキ・鶏卵			
	ポテトサラダ	ポークハム	人参	きゅうり ホールコーン(缶)	
	すまし汁	なると・☆豆腐	わかめ	☆小松菜 えのき・玉葱	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		792kcal 34.1g
	ビビンバ(肉味噌)	豚肉・みそ		にんにく・しょうが たけのこ(水煮) ぜんまい(水煮)	
	(炒り卵)	鶏卵			
	(ナムル)		☆小松菜・人参	もやし	
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	人参 玉葱	
アーモンドフィッシュ	かたくちいわし				
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		813kcal 29.7g
	ししゃもの南蛮漬	ししゃも		しょうが・☆根深ねぎ	
	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	
	みそ汁	みそ	☆葉ねぎ	大根	
のりの佃煮		のり			
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		789kcal 30.8g
	カラフル卵焼き(ソース)	☆鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	☆牛乳 チーズ	人参 玉葱・ホールコーン グリーンピース	
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油漬	☆小松菜・人参	☆キャベツ	
	豚汁	豚肉・こんにゃく ☆豆腐・みそ	人参・☆葉ねぎ	ごぼう・大根	
	昆布の佃煮		昆布		
14 (火)	中華麺・牛乳		☆牛乳		757kcal 34.2g
	チャンポンめん	豚肉・あさり いか・かまぼこ	☆牛乳	人参・☆小松菜 しょうが・にんにく 玉葱・干し椎茸 もやし・☆キャベツ	
	蒸しぎょうざ	豚肉		キャベツ・玉葱 にら・ねぎ しょうが・にんにく	
	キムチ和え			白菜キムチ・きゅうり ☆キャベツ・大根	
	ミルクプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳		

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)
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	818kcal 30.3g
	がんもの煮付け	☆豆腐	昆布	人参	やまといも・砂糖 食用油 ごま	
	豆とエビのマヨネーズあえ	むぎえび・☆鶏卵 大豆			でん粉・砂糖 食用油 マヨネーズ	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉ねぎ	じゃがいも	
	ネーブルオレンジ			玉葱 ネーブルオレンジ		
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	731kcal 24.8g
	みそおでん	こんにゃく・みそ 焼き竹輪 さつま揚げ	結び昆布	人参 大根	砂糖・☆里芋 ごま	
	卵のしょうゆ煮	うずらのたまご			砂糖	
	ツナのおえもの	まぐろ油漬		きゅうり・☆キャベツ ホールコーン(缶)	砂糖	
	みかんゼリー			みかん(缶)	ゼリーの素	
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	781kcal 28.0g
	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 だけのこ(缶)	
	パンサンスー			人参	きゅうり・☆キャベツ ホールコーン(缶)	
	りんご			りんご	はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	755kcal 27.8g
	イカフライ	いか・鶏卵			☆小麦粉・パン粉 食用油 ごま	
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ 砂糖	
	コーンポテト				ホールコーン(缶) じゃがいも バター	
	みそ汁	みそ	わかめ	ほうれんそう	玉葱 焼き麩	
21 (火)	チョコカール 揚げパン(砂糖)・牛乳	鶏卵	脱脂粉乳 ☆牛乳		☆小麦粉・砂糖 マーガリン ココア	735kcal 26.0g
	ポトフ <small>チョコカールと揚げパンは1人1個ずつです。</small>	豚肉 ポークウィンナー		人参	セロリー・玉葱 ☆キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん(缶) パインアップル(缶)	
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	762kcal 27.8g
	チンジャオロース丼	豚肉		ピーマン	しょうが・にんにく だけのこ(缶)	
	わかめスープ		わかめ	人参・☆小松菜	玉葱	
	ミニトマト				☆ミニトマト	
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳 <small>ふるさと給食の日</small>		☆牛乳		☆精白米・麦	775kcal 21.7g
	里芋コロッケ(ソース)	豚肉・大豆			玉葱	
	うの花炒り煮	☆油揚げ ☆おから		人参	干し椎茸 グリーンピース	
	のっぺい汁	鶏肉		人参・☆小松菜	大根・干し椎茸	
	牛乳かん		粉寒天 ☆牛乳		みかん(缶)	
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	900kcal 31.7g
	ドライカレー	大豆・豚肉・鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	人参・ピーマン	玉葱	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	粉チーズ		玉葱・さやいんげん	
	ブルーベリーゼリー		寒天		ブルーベリー 砂糖	
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	770kcal 26.8g
	鶏のごまソース	鶏肉			しょうが・にんにく トマトピューレ	
	おひたし	かつお削り節		☆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	焼き麩	

【 お知らせ 】

2月7日(火)、8日(水)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。