

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)	
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	818kcal 29.7g	
	ししゃもフライ	ししゃも			パン粉・小麦粉		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	☆ひじき	人参	植物油		
	みそ汁	☆油揚げ		干し椎茸	砂糖		
	清見オレンジ	☆生揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	植物油		
	わかめばっばふりかけ		わかめ		ごま		
ちりめんじゃこ		ちりめんじゃこ		砂糖	ごま		
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	833kcal 35.9g	
	鶏肉の照り煮	鶏肉		しょうが	砂糖		
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ		人参	切り干し大根		植物油
	かきたまみそ汁	☆油揚げ		干し椎茸・さやいんげん	砂糖		
	ちりめん佃煮	鶏卵・豆腐・みそ		☆小松菜・人参	大根・えのき		
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	760kcal 22.5g	
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐・豚肉		人参	砂糖		
	ウィンナーと野菜のソテー	ポークウィンナー		人参	えのき・さやいんげん		植物油
	貝だくさん汁			☆小松菜・人参	ホールコーン		バター
	昆布の佃煮		昆布佃煮	大根・☆しめじ	グリーンピース		
23 (火)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	869kcal 31.2g	
	ドライカレー	大豆・豚肉・鶏肉	脱脂粉乳	人参	ルウ		植物油
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり		植物油
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー	ホールコーン		
24 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	743kcal 33.3g	
	団子のおんがらめ	肉団子			砂糖・でん粉		植物油
	おひたし	☆豆腐・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ・ホールコーン		
	みそ汁	☆納豆		☆葉ねぎ	玉葱		
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	738kcal 30.5g	
	ポテトの卵焼き	鶏卵・豚肉・えび	☆牛乳	人参	じゃが芋・砂糖		植物油
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参	ごぼう		ごま
	豚汁	☆豆腐・豚肉・みそ		人参☆葉ねぎ	さやいんげん		砂糖
	かつおふりかけ	かつお節			大根		ごま
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	856kcal 32.8g	
	あじのフライ	あじ・鶏卵			パン粉☆小麦粉		植物油
	ポテトサラダ	ポークハム		人参	じゃが芋・砂糖		マヨネーズ
	みそ汁	☆豆腐・みそ	わかめ	☆葉ねぎ	玉葱		
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	825kcal 30.8g	
	豚キムチ	豚肉		人参	玉葱・根深葱・しょうが		植物油
	みそ汁	☆油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	にんにく・白菜キムチ		ごま油
	抹茶ケーキ	鶏卵	☆牛乳		大根		ごま
30 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	822kcal 34.5g	
	さわらの磯風味	さわら	青のり		でん粉・砂糖		植物油
	切り昆布の煮物	竹輪	昆布	☆人参	砂糖		ごま・ごま油
	みそ汁	☆油揚げ・みそ		☆小松菜	キャベツ・玉葱・☆しめじ		
	のりふりかけ	かつお節	のり				砂糖
31 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	788kcal 33.9g	
	肉丼	豚肉		☆人参	しらたき		植物油
	人参しりしり	鶏卵		☆人参	砂糖		植物油
	かきたま汁	まぐろ油漬		人参☆葉ねぎ			
		☆豆腐・鶏卵			でん粉		

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。
※都合により、献立が変更になる場合があります。

【お知らせ】

【北中学校】15日(月)・23日(火)・24日(水)・25日(木)・26日(金)は給食がありません。

【北上中学校】22日(月)・31日(水)は給食がありません。

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

【検索方法】三島市立北中学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

