



平成 29 年度 9 月中学校給食予定献立表

三島市立北中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 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	769kcal 29.2g
	豚キムチ	豚肉	人参・ピーマン	玉葱・白菜キムチ・根深葱	
	みそ汁	☆生揚げ・みそ	にら	にんにく・しょうが	
	冷凍みかん		☆葉葱	みかん	
4 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	853kcal 29.0g
	三島コロッケ	豚肉・鶏卵		☆じゃが芋・砂糖	
	蒸しキャベツ		人参	玉葱	
	豆腐のチリソース	☆豆腐・豚肉	人参	玉葱・筍・にんにく	
5 (火)	丸パン・バターロール型パン			パン	823kcal 33.4g
	牛乳	☆牛乳			
	チキンポークハンバーグ	☆鶏肉・☆豚肉	トマトピューレ	玉葱	
	ごぼうサラダ	ポークハム	人参	ごぼう	
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	836kcal 30.8g
	ししゃもフライ	ししゃも	人参	☆小麦粉・パン粉	
	生揚げの五目煮	☆生揚げ・豚肉	人参	砂糖	
	みそ汁	みそ・☆油揚げ	☆葉葱	でん粉	
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	824kcal 22.7g
	麻婆なす	豚肉・鶏肉	人参	なす・玉葱・筍・干し椎茸	
	パンサンスー	みそ	☆葉葱	しょうが・にんにく	
	アーモンドフィッシュ		人参	キャベツ・きゅうり	
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	781kcal 32.8g
	さばのカレーチーズ焼き	さば	パセリ		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	人参	さやいんげん	
	みそ汁	☆油揚げ	☆葉葱	干し椎茸	
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	760kcal 25.9g
	揚げ餃子	豚肉	にら	小麦粉	
	肉じゃが	豚肉	人参	キャベツ・玉葱・葱	
	かきたまみそ汁	☆豆腐・鶏卵・みそ	人参・小松菜	しょうが・にんにく	
12 (火)	ソフト麺・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	788kcal 29.3g
	ミートソース	豚肉	トマトピューレ	小麦粉	
	ヘルシーサラダ	大豆	チーズ	玉葱	
	メロン		人参・パセリ	しょうが	
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	770kcal 31.1g
	さわらの香味焼き	さわら	にら	しょうが・にんにく	
	お好み豆	白いんげん豆			
	みそ汁	きな粉	南瓜・☆葉葱	玉葱	
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	745kcal 30.0g
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	玉葱・しょうが・にんにく	
	野菜ソテー		人参・小松菜	キャベツ・☆エリンギ	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆	トマト缶・人参	玉葱	

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 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 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	834kcal 22.8g
	夏野菜カレー	豚肉 大豆	脱脂粉乳 粉チーズ	☆かぼちゃ・人参 トマト	玉葱・☆なす・グリルピー しょうが・にんにく	
	福神漬け				じゃが芋 カレールウ	
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	781kcal 30.3g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ		パセリ	パン粉	
	キャベツのソテー	ポークハム		小松菜	マヨネーズ	
	みそ汁 ココアプリン	みそ	わかめ ☆牛乳 脱脂粉乳	人参・☆葉葱	玉葱 ふ ココアプリンの素	
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	817kcal 32.9g
	親子丼の具	鶏卵 鶏肉		人参	玉葱・☆なす・グリルピー 干し椎茸	
	みそ汁	みそ・☆油揚げ	わかめ	☆葉葱	キャベツ	
	おはぎ	小豆			じゃが芋 もち米 砂糖	
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	839kcal 25.9g
	さんまのレモン煮	さんま			かぼす・レモン	
	じゃが芋の中華サラダ			人参	キャベツ・きゅうり	
	みそ汁	鶏卵・みそ・☆油揚げ		☆葉葱	玉葱	
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	785kcal 30.3g
	オムレツ	鶏卵・牛肉・豚肉		人参	玉葱	
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉		人参	玉葱・グリーンピース にんにく	
	ポテトスープ 加工小魚	ベーコン	かたくちいわし	人参・小松菜	玉葱	
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳	ふるさと給食の日	☆牛乳		☆精白米・麦	805kcal 29.0g
	三島じゃがとっと	ぐち		☆小松菜	☆じゃが芋 砂糖・でん粉	
	家常豆腐	☆豆腐 豚肉		人参	☆なす・根菜葱 しょうが・干し椎茸	
	みそ汁	みそ・☆油揚げ	わかめ	☆葉葱	大根 じゃが芋	
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	742kcal 26.3g
	団子のおんかけ	肉団子			砂糖・でん粉	
	ごま和え			人参・小松菜	キャベツ	
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	人参 ☆葉葱	キャベツ 玉葱	
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	776kcal 24.1g
	がんもの煮付け	がんもどき			砂糖	
	スパゲティサラダ			人参	ホールコーン・キャベツ きゅうり	
	根菜ごまみそ汁	☆豆腐・鶏肉 みそ		人参 ☆葉葱	大根 じゃが芋	
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	806kcal 31.6g
	【二食丼の具】					
	ツナそぼろ	まぐろ油漬け ちりめんじゃこ ☆油揚げ		人参	玉葱 ☆なす 干し椎茸	
	炒り卵 野菜スープ ブルーヨーグルト	鶏卵 ベーコン	ヨーグルト	人参・小松菜	キャベツ・玉葱 ブルー	
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	740kcal 21.0g
	ハヤシソース	豚肉	☆生クリーム	人参・トマト缶 トマトピューレ パセリ	玉葱・たもぎ茸 ☆しめじ しょうが・にんにく	
	福神漬け				福神漬け	
	アロヨリのドレッシング あえ			ブロッコリー・人参	砂糖 ごま油	

【お知らせ】

【北中学校】28日(木)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。

☆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



三島市立北中学校

検索