



平成 29 年度 10 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		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	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		779kcal 28.2g
	カラフル卵焼き	☆鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱	マヨネーズ		
	マッシュポテト	ポークウィンナー	チーズ		グリーンピース	バター		
	肉団子のスープ		☆牛乳	パセリ		バター		
	ちりめん佃煮	つくね		人参・小松菜	玉葱・大根・☆しめじ		ごま	
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		770kcal 26.8g
	肉丼	豚肉		人参	玉葱・根深葱	植物油		
	のっぺい汁	鶏肉		人参・小松菜	大根・干し椎茸	植物油		
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 29.5g
	魚のみみじ焼き	たら	チーズ	人参ペースト	玉葱・ホールコーン	マヨネーズ		
	ごま和え			ピーマン	☆しめじ			
	みそ汁	☆生揚げ・みそ	わかめ	人参・小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	わかめばっばふりかけ		わかめ・いわし	☆葉葱	玉葱	砂糖	ごま	
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		877kcal 33.1g
	さわらのオーロラソース	さわら		トマトピューレ	玉葱・しょうが	植物油		
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	植物油		
	みそ汁	みそ・☆油揚げ・あさり	わかめ	☆葉葱	しょうが・干し椎茸	でん粉		
	ヨーグルト		ヨーグルト		キャベツ	じゃが芋・砂糖		
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		731kcal 19.4g
	甘藷三島コロッケ	豆乳				☆さつま芋	植物油	
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参	ごぼう	小麦粉・パン粉		
10 (火)	中華めん・牛乳		☆牛乳			中華めん		780kcal 30.1g
	チャーチャー種	豚肉		人参	玉葱・筍・しょうが	砂糖	植物油・かき油	
	蒸し餃子	みそ		☆葉葱	にんにく・干し椎茸	でん粉	ごま・ごま油	
	ヘルシーサラダ	豚肉		にら	キャベツ・玉葱	小麦粉		
	ブルーベリーゼリー		わかめ	人参	しょうが・にんにく	でん粉		
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		776kcal 30.1g
	マーボー豆腐	☆豆腐・豚肉		人参	玉葱・筍・しょうが	でん粉	かき油	
	コーンスープ	みそ		☆葉葱	にんにく・干し椎茸	砂糖	植物油	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		830kcal 30.1g
	鶏のごまソース	鶏肉		トマトピューレ	しょうが・にんにく	でん粉・砂糖	植物油・ごま	
	おひたし	かつお節		人参・小松菜	キャベツ・ホールコーン			
	すまし汁	豆腐		人参・☆葉葱				
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		755kcal 28.1g
	みそおでん	さつま揚げ・竹輪	昆布	人参	大根	里芋・こんにゃく		
	(みそだれ)	みそ				砂糖	ごま	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖		
	ツナの和え物	まぐろ油漬				砂糖		
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		838kcal 21.5g
	青えんどういりじゃこ天	鶏卵	ちりめんじゃこ		玉葱・ホールコーン	☆小麦粉	植物油	
	甘藷と大豆のサラダ	大豆		人参	グリーンピース	ごま		
	きのこのみそ汁	みそ・☆油揚げ	わかめ	☆葉葱	きゅうり・ホールコーン	さつま芋	マヨネーズ	

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 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	807kcal 39.5g		
	さばの香味焼き	鯖		しょうが・にんにく	ごま・ごま油			
	筑前煮	鶏肉 竹輪	昆布	人参 筍・ごぼう・れんこん グリーンピース・干し椎茸	こんにゃく 砂糖		植物油	
	みそ汁	みそ・☆油揚げ・あさり	わかめ	小松菜	キャベツ			
	アーモンドフィッシュ	いわし			砂糖		アーモンド・ごま	
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	739kcal 24.6g		
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも		しょうが	でん粉		植物油	
	チャブチェ	豚肉	☆ひじき	人参・ピーマン	白菜・ほう・筍・☆ITP		春雨・砂糖	植物油
	けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 ☆葉葱	大根 ごぼう		じゃが芋 こんにゃく・でん粉	
	みかん			みかん				
20 (金)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	847kcal 33.0g		
	ドライカレー	豚肉・鶏肉・大豆	脱脂粉乳	人参	カレールウ		植物油	
	キャベツのソテー	ポークハム		ほうれん草	キャベツ・ホールコーン		植物油	
	ぶどう豆	大豆	昆布		砂糖			
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	784kcal 25.1g		
	いわしのおろしかけ	いわし		しょうが	☆小麦粉・でん粉		植物油	
	【大根おろし】				砂糖			
	ごぼうサラダ	ポークハム		人参	ごぼう・きゅうり		砂糖	アーモンド・ごま
	みそ汁	みそ・☆油揚げ		人参・☆葉葱	大根		さつま芋	
	ミニトマト		☆ミニトマト					
北中のリクエスト献立								
24 (火)	チョコカール・うさぎパン・牛乳		☆牛乳		小麦粉・砂糖	ITP	888kcal 36.2g	
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍・しょうが・にんにく	植物油・ごま油		
	ツナサラダ	まぐろ油漬け			キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖 植物油		
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく		
	みかんゼリー				みかん	ゼリーの素		
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	794kcal 27.7g		
	元気丼 〔ふるさと給食の日〕	☆鶏卵・☆豚肉		人参・小松菜	砂糖		植物油	
	貝だくさん汁		☆牛乳	人参・小松菜	大根・☆しめじ		さつま芋・でん粉	
	ミルクプリン		脱脂粉乳				ミルクプリンの素	
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	854kcal 32.1g		
	肉と野菜の炒め物	豚肉 みそ		人参 ピーマン	でん粉		植物油	
	わかめスープ		わかめ	人参・小松菜	しょうが・にんにく		ごま・ごま油	
	かぼちゃの蒸しケーキ	☆鶏卵	脱脂粉乳	かぼちゃペースト	玉葱		植物油	
	昆布の佃煮		昆布				砂糖	
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	821kcal 26.5g		
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・☆鶏卵	青のり		☆小麦粉		植物油・ごま	
	三色和え	ポークハム		人参	砂糖		ごま	
	秋味シチュー	鶏肉	☆牛乳	人参	キャベツ・きゅうり		砂糖	
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	772kcal 34.6g		
	鮭の西京焼き	鮭・みそ			砂糖			
	野菜のソテー			小松菜	玉葱・☆エリンギ		バター	
	じゃが芋ときのこのスープ	大豆 ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉葱 たもぎ茸・☆しめじ		じゃが芋 バター	
	ココアプリン		☆牛乳 脱脂粉乳				ココアプリンの素	
31 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	836kcal 25.6g		
	白花豆コロッケ	白いんげん豆	脱脂粉乳		マッシュポテト・砂糖		植物油	
	ゆでキャベツ				小麦粉・パン粉		バター	
	うの花炒り煮	☆おから・☆油揚げ		人参・☆葉葱	干し椎茸		砂糖	
	かきたまみそ汁	☆豆腐・鶏卵・みそ		小松菜	大根・えのき茸			
	みかん				みかん			

☆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】17日(火)は給食がありません。
【北上中学校】6日(金)17日(火)26日(木)27日(金)は給食がありません。