



平成 29 年度 11 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 ポテトの卵焼き 三色和え かきたまみそ汁 かつおふりかけ	☆牛乳 ☆鶏卵・豚肉・えび ハム ☆生揚げ・鶏卵・みそ かつお節・大豆・いわし	☆牛乳 人参 人参 ほうれん草	玉葱 キャベツ・きゅうり 玉葱・えのき	☆精白米・麦 じゃが芋・砂糖 植物油 ごま 砂糖 小麦 砂糖・ごま	768kcal 32.2g
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ 大学芋 おひたし	☆牛乳 豚肉	人参 ピーマン 小松菜	玉葱・白菜・☆根菜類 しょうが・にんにく キャベツ・ホールコーン	☆精白米・麦 ごま油 植物油 ごま さつまいも 植物油 砂糖・でん粉 ごま	822kcal 26.3g
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳 チキンカレー 福神漬け フレンチサラダ ミルクプリン	☆牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ ☆牛乳 脱脂粉乳	人参 人参	玉葱・グリーンピース しょうが・にんにく 福神漬け キャベツ・ホールコーン きゅうり	☆精白米・麦 じゃが芋 植物油 カレールー 砂糖 植物油 ミルクプリンの素	820kcal 24.6g
7 (火)	北中・北上中希望料理 揚げパン・バターロールパン 牛乳 チリビーンズ ヨーグルトあえ	☆牛乳 豚肉・牛肉 大豆・ウィンナー ヨーグルト	人参 トマトピューレ	玉葱 しょうが・にんにく みかん缶・パイン缶	パン・砂糖 植物油 じゃが芋 植物油 砂糖	745kcal 27.4g
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳 さばの甘酢ソースかけ 粉ふき芋 みそ汁 果物	☆牛乳 さば みそ・☆油揚げ	人参 パセリ 小松菜	玉葱・筍 しょうが ☆大根 果物	☆精白米・麦 でん粉 植物油 ごま油 砂糖 じゃが芋	798kcal 27.0g
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼の具 うずら卵 肉団子のスープ 果物	☆牛乳 豚肉・いか ☆うずら卵 鶏肉	人参 小松菜 人参・小松菜	白菜・玉葱・筍 さやいんげん・干し椎茸 ☆大根・玉葱・☆しめじ 果物	☆精白米・麦 でん粉 がき油・植物油 ごま油 小麦	743kcal 28.3g
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ホキの米粉お茶フライ 北上中希望料理 ポテトサラダ みそ汁 アーモンドフィッシュ	☆牛乳 ホキ ハム ☆豆腐・みそ かたくちいわし	☆お茶 人参 ☆葉葱	人参 ホールコーン・きゅうり 玉葱	☆精白米・麦 米粉 植物油 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ 砂糖 アーモンド・ごま	813kcal 26.2g
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼の具 みそ汁 みかんゼリー	☆牛乳 鶏卵 鶏肉 みそ・☆油揚げ	人参 人参 ☆葉葱	玉葱・筍・グリーンピース 干し椎茸 キャベツ みかん缶	☆精白米・麦 砂糖 じゃが芋 ゼリーの素	796kcal 31.1g
14 (火)	うどん・牛乳 うどん汁 揚げ餃子 キャロット蒸しパン	☆牛乳 かまぼこ・豚肉 ☆油揚げ 豚肉 鶏卵 脱脂粉乳	人参・☆葉葱 人参	玉葱・☆しめじ 干し椎茸 キャベツ・玉葱・にら 葱・しょうが・にんにく	うどん 砂糖 植物油 小麦粉・でん粉 植物油 米粉 砂糖・ホットケーキミックス 植物油	818kcal 29.5g

