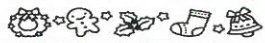


平成 29 年度 12 月中学校給食予定献立表



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		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	
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		767kcal 29.1g
	すきやき丼の具	豚肉・☆豆腐		人参	玉葱・☆根深葱	しらたき・砂糖	植物油	
	みそ汁	みそ・☆油揚げ	わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃが芋		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
4 (月)	手巻き寿司ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・のり			☆精白米・麦		783kcal 24.8g
	合わせ酢・焼きのり		のり			砂糖		
	ツナそば	まぐろ油揚げ		人参	玉葱・干し椎茸	砂糖	植物油	
	野菜のマヨネーズあえ	かまぼこ		人参	☆キャベツ・きゅうり	春雨	マヨネーズ	
	たくあん				たくあん			
みそ汁	みそ・☆油揚げ		小松菜	☆キャベツ	じゃが芋			
5 (火)	黒糖いりパン・ロールパン		☆牛乳			ロールパン・黒糖		875kcal 36.6g
	イチゴジャム・牛乳					イチゴジャム		
	ミートローフ	豚肉・☆豆腐		人参	玉葱	パン粉	バター	
	【ソース】	☆鶏卵・大豆		パセリ	グリーンピース	植物油		
粉ふき芋					砂糖			
野菜スープ	鶏肉		人参・小松菜	玉葱・白菜	じゃが芋			
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		784kcal 25.2g
	いわしのおろしかけ	いわし			☆大根	☆小麦粉・でん粉	植物油	
	ごぼうサラダ	ポークハム		人参	しょうが	砂糖		
	みそ汁	みそ・☆油揚げ		人参・☆葉葱	ごぼう	砂糖	マヨネーズ	
ミニトマト			☆ミニトマト	☆大根	☆さつま芋	ごま		
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		772kcal 32.3g
	魚のからしマヨネーズ焼き	鮭		パセリ		パン粉	マヨネーズ	
	五目豆	大豆・鶏肉	昆布	人参	ごぼう	こんにゃく		
	☆油揚げ				グリーンピース	砂糖		
のっぺい汁	豚肉		人参・小松菜	☆大根・干し椎茸	里芋	植物油		
果物				果物				
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		770kcal 27.8g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍	じゃが芋	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	砂糖	ごま油	
果物					玉葱・☆大根	ごま		
果物					果物			
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		773kcal 25.2g
	三島コロッケ	豚肉・鶏卵	全粉乳		玉葱	☆じゃがいも・砂糖	植物油	
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参	ごぼう	パン粉・でん粉		
	肉団子のスープ	鶏肉		人参・小松菜	さやいんげん	小麦粉	ごま・植物油	
	のりふりかけ		のり		玉葱・☆大根・☆しめじ	砂糖	ごま油	
ミルクプリン		☆牛乳 脱脂粉乳				ごま		
12 (火)	中華麺・牛乳		☆牛乳			中華麺		744kcal 34.0g
	みそラーメンスープ	みそ 豚肉	わかめ	人参	☆キャベツ・もやし・ネーポン		ごま	
	しらす入りしゅうまい	たら・☆いわし 大豆			しなちく・☆根深葱	ごま油	植物油	
	ツナサラダ	まぐろ油揚げ		人参	しょうが・にんにく	砂糖・小麦粉	かき油	
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		754kcal 26.7g
	カラフル卵焼き	☆鶏卵・☆ケチャップ	☆牛乳・チーズ	人参	玉葱・グリーンピース	バター		
	【ソース】					マヨネーズ		
	マッシュポテト		☆牛乳	パセリ		じゃが芋	バター	
	豆腐と小松菜のスープ	☆豆腐・かまぼこ		人参・小松菜		でん粉		
ちりめん佃煮	ちりめんじゃこ 鰯天				砂糖	ごま		

日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		血	肉	体	の	熱	力		
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		808kcal 24.3g	
	冬野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参 プロッコリー	玉葱・☆かぶ・カリフラワー りんご・しょうが・にんにく	じゃが芋 カレールウ	植物油		
	福神漬け				福神漬け				
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		☆キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	植物油		
	果物				果物				
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		831kcal 27.8g	
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも			しょうが	でん粉	植物油		
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 豚肉			☆しめじ・グリルピーズ しょうが	かぼちゃ 砂糖・でん粉	植物油		
	かきたま汁	鶏卵・かまぼこ		人参・☆葉葱	玉葱・えのき	でん粉			
	のりの佃煮		のり			砂糖・でん粉			
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		837kcal 30.7g	
	マーボー豆腐	☆豆腐・豚肉 みそ		人参 ☆葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 しょうが・にんにく	でん粉 砂糖	植物油 かき油		
	パンサンスー	ポークハム		人参	☆キャベツ・ホールコーン きゅうり	砂糖 春雨	ごま ごま油		
	揚げ餃子	豚肉			キャベツ・玉葱・にら 葱・しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉 米粉	植物油		
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		794kcal 34.1g	
	さわらの照り焼き	さわら			しょうが				
	含め煮	☆生揚げ 鶏肉		人参	筍 さやいんげん	里芋 こんにゃく・砂糖			
	かぼちゃもち汁			人参・かぼちゃ 小松菜	☆大根 ☆しめじ	米粉・小麦 じゃが芋・でん粉	植物油		
	ミニトマト			☆ミニトマト					
	昆布の佃煮		昆布			砂糖	ごま		
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 24.9g	
	豚肉と豆の煮込み	豚肉 いんげん豆		トマト缶 人参	玉葱・さやいんげん ☆しめじ・にんにく	 バター 植物油			
	さつま芋のサラダ			人参	きゅうり・ホールコーン	☆さつま芋	マヨネーズ		
	みそ汁	☆豆腐・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱・えのき				
	かつおぶりかけ	いわし・かつお				砂糖	ごま		
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		760kcal 21.5g	
	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪 がんもどき	昆布	人参	☆大根	こんにゃく 里芋・砂糖			
	春巻き	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉葱・筍 椎茸・にんにく	小麦粉・春雨 砂糖	ごま油 植物油		
	ごま和え			人参・小松菜	白菜	砂糖	ごま		
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		792kcal 33.3g	
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	トマトピューレ 人参	玉葱・しょうが・にんにく ☆キャベツ		植物油 かき油		
	野菜のオイスター炒め				さやいんげん		バター		
	かぼちゃのスープ	ベーコン	☆牛乳	人参・かぼちゃ	玉葱	☆小麦粉	バター 植物油		
	クリスマスケーキ	豆乳				米粉・砂糖・でん粉 ココアパウダー	植物油		

☆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】 4日(月) 8組、9組、10組は給食がありません。
- 8日(金) 8組、9組、10組は給食がありません。
- 25日(月) は給食がありません。
- 【北上中学校】 25日(月) は給食がありません。