



平成 29 年度 1 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		
9 (火)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳			ソフト麺		784kcal 27.9g
	ミートソース	牛肉・豚肉	脱脂粉乳 チーズ	トマトピューレ トマト缶・人参	玉葱 しょうが・にんにく	☆小麦粉・砂糖	バター 植物油	
	フレンチサラダ				☆キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	植物油	
	果物				果物			
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 パン粉・小麦粉 コーンフラワー ライ麦粉	植物油	777kcal 28.8g
	ししゃもフライ	ししゃも						
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆 ☆油揚げ	☆ひじき	人参	さやいんげん 干し椎茸	砂糖	植物油 ごま	
	七草粥風汁	鶏肉		人参	☆大根・かぶ ☆はこべら・☆なすな ☆ごぎょう・☆せり ☆仏の座		里芋・☆精白米	
ミニトマト ブルーヨーグルト		ヨーグルト	☆トマト	ブルー	砂糖			
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 パン粉・砂糖 でん粉	植物油 ごま	781kcal 32.4g
	松風焼き	鶏肉・☆豆腐 ☆鶏卵・みそ	☆牛乳	人参	玉葱・しょうが			
	ツナサラダ	まぐろ油漬			☆キャベツ ホールコーン・きゅうり	砂糖	植物油	
	みそ汁 のりふりかけ	みそ 大豆	わかめ のり	☆葉ねぎ	玉葱	じゃが芋 砂糖・小麦	ごま	
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 ☆小麦粉	植物油 ごま	809kcal 27.4g
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪・☆鶏卵	あおのり				マヨネーズ ごま	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	☆キャベツ ホールコーン・きゅうり			
	みそ汁 果物	☆豆腐・みそ ☆油揚げ		小松菜	☆大根 果物			
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 でん粉・じゃが芋 砂糖	植物油	792kcal 27.8g
	酢豚	豚肉		人参 ピーマン	玉葱・筍 干し椎茸・しょうが		バター かき油	
	野菜のオイスター炒め			人参	☆キャベツ さやいんげん			
	かきたま汁 果物	☆豆腐・鶏卵		人参 ☆葉ねぎ		でん粉		
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 里芋・カレールウ	植物油	828kcal 23.6g
	里芋のミートカレー	豚肉・大豆		☆人参	玉葱・トマトピューレ しょうが・にんにく			
	福神漬 りんごサラダ				福神漬 ☆キャベツ・きゅうり りんご	砂糖	植物油	
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 ☆じゃが芋 砂糖・でん粉	植物油	729kcal 23.3g
	三島じゃがとっと	ぐち		☆小松菜				
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐		人参	玉葱・さやいんげん 筍・えのき・干し椎茸 さやいんげん	でん粉・砂糖	植物油	
	具だくさん汁 かつおふりかけ	みそ いわし・かつお		人参 ☆葉ねぎ	☆大根	さつま芋 砂糖	ごま	
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 砂糖	ごま マヨネーズ ごま 植物油	904kcal 37.2g
	さわらの香味噌焼き さつま芋のサラダ	さわら		人参	にんにく・しょうが きゅうり・ホールコーン	砂糖 さつま芋		
	根菜ごまみそ汁	☆豆腐・みそ 鶏肉		人参・☆葉ねぎ	☆大根	じゃが芋		
納豆	☆納豆							
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 砂糖		799kcal 29.8g
	親子丼の具 かまぼこ	鶏卵・鶏肉 かまぼこ		人参	玉葱・筍 グリーンピース・干し椎茸			
	みそ汁 みかんゼリー	みそ・☆油揚げ	わかめ	☆葉ねぎ	☆キャベツ みかん缶	じゃが芋 ゼリーの素		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	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)	
学校給食記念週間 22日~26日まで						
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳 甘藷三島コロッケ	豆乳	☆牛乳	☆精白米・麦 ☆さつまいも 小麦粉・パン粉	816kcal 22.8g	
	マカロニサラダ	ポークハム	人参	☆キャベツ ホールコーン・きゅうり		
	みしま汁 <small>ふるさと給食の日</small>	豚肉・みそ	人参	☆大根・☆しめじ ☆根深葱		
	大豆のふりかけ	大豆 ちりめんじゃこ かつお節	人参	砂糖 		
23 (火)	リンゴチップパン ロールパン 牛乳・ミルク		☆牛乳	りんご 玉葱 グリーンピース	801kcal 28.6g	
	ポークビーンズ	大豆・豚肉	トマトピューレ 人参	パイン缶 みかん果汁・ぶどう果汁		
	フルーツゼリーのヨーグルト あえ		ヨーグルト 粉寒天	砂糖		
24 (水)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ いか大根	鶏卵 いわしはんぺん いか	☆牛乳	☆大根 ☆キャベツ・☆エリンギ	822kcal 34.7g	
	エリンギソテー		人参	でん粉		
				植物油 ごま バター かき油 植物油		
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳 マーボトーフ	☆豆腐・豚肉 みそ	☆牛乳	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	852kcal 30.4g	
	ハンサンスー	ポークハム	人参 ☆葉ねぎ	玉葱・筍・干し椎茸 しょうが・にんにく		
	揚げ餃子	豚肉	人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン キャベツ・玉葱 にら・ねぎ しょうが・にんにく		
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳 元気丼の具 みそ汁 果物	鶏卵・豚肉 ☆豆腐・みそ ☆油揚げ	☆牛乳 わかめ	人参・小松菜 ☆葉ねぎ 果物	764kcal 29.9g	
	玉葱・しょうが			玉葱・☆大根・ごぼう		
						砂糖
						植物油
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳 和風ハンバーグ みそじゃがバター ミネストローネスープ 果物	鶏肉・豚肉 みそ ベーコン 白いんげんまめ	☆牛乳	玉葱・しょうが 人参・パセリ	815kcal 27.6g	
				玉葱・セロリー にんにく		
				果物 		
						☆精白米・麦 砂糖 パン粉・砂糖 でん粉 じゃが芋 バター マカロニ 植物油
30 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鮭の西京焼き ポテトサラダ 豚汁 ココアプリン	鮭・みそ ポークハム ☆豆腐・みそ 豚肉	☆牛乳 脱脂粉乳 ☆牛乳	きゅうり ホールコーン ☆大根・ごぼう	822kcal 33.5g	
				人参 人参 ☆葉ねぎ		
						☆精白米・麦 砂糖 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ 里芋・こんにゃく ココアプリンの素
31 (水)	ご飯(麦)・牛乳 肉と野菜の炒め物 大学芋 わかめスープ	豚肉・みそ	☆牛乳	人参・ピーマン 玉葱・干し椎茸 しょうが・にんにく	834kcal 31.3g	
				玉葱		
						☆精白米・麦 でん粉 さつまいも・砂糖 でん粉 ごま油 植物油 ごま ごま

☆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】 5日(金)は給食がありません。
24日(水)は2年生は給食がありません。
26日(金)は8組、9組、10組は給食がありません。

【北上中学校】 5日(金)は給食がありません。
24日(水)は1年生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



三島市立北中学校

検索