



平成 29年度2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 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		886kcal 37.0g
	かつ丼の具	豚肉・☆鶏卵		人参	玉葱・グリーンピース	パン粉・☆小麦粉	植物油	
	みそ汁	なると				砂糖		
	果物	みそ・あさり	わかめ	☆葉ねぎ	キャベツ・えのき			
		☆油揚げ			果物			
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		734kcal 28.3g
	いわしの蒲焼き	いわし			しょうが	でん粉☆小麦粉	植物油	
	野菜の含め煮			☆小松菜	キャベツ・☆しめじ	砂糖	ごま	
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ		人参・☆葉ねぎ	大根			
	福豆	大豆・エンドウ豆	あおのり			砂糖・小麦粉	植物油	
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		757kcal 26.3g
	大豆とひじきのチーズ焼き	☆大豆・豚肉	チーズ ☆ひじき	人参・パセリ	玉葱・にんにく	じゃがいも・砂糖	植物油	
	ブロッコリーサラダ			人参	ブロッコリー ホールコーン		マヨネーズ アーモンド	
	ワントンスープ	鶏肉		☆ほうれん草	大根・玉葱	ワンタンの皮	植物油 ごま油	
	のりふりかけ	大豆	のり			砂糖・小麦	ごま	
6 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		845kcal 33.3g
	カラフル卵焼き(ソース)	☆鶏卵・ベーコン ポークウインナー	チーズ ☆牛乳	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース		マヨネーズ バター	
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油漬		☆ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	☆豆腐・みそ 豚肉		人参・☆葉ねぎ	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく		
	昆布の佃煮		昆布			砂糖	ごま	
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		816kcal 34.0g
	ビビンバ(肉味噌)	豚肉・みそ			にんにく・しょうが だけのこ ぜんまい	砂糖	植物油 ごま ごま油	
	(炒り卵)	鶏卵		☆ほうれん草 人参	もやし	砂糖	植物油 ごま油 ごま	
	(ナムル)			人参	玉葱		ごま 植物油	
	わかめスープ	ベーコン	わかめ			砂糖	アーモンド ごま	
アーモンドフィッシュ	かたくちいわし							
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		823kcal 29.7g
	ししゃもの南蛮漬	ししゃも			根深ねぎ・しょうが	でん粉・砂糖	植物油	
	生揚げの五目煮	豚肉・☆生揚げ みそ		人参	しょうが・干し椎茸 さやいんげん	砂糖・でん粉	植物油	
	みそ汁	みそ		人参・☆葉ねぎ	大根	さつまいも		
	のりの佃煮	大豆	のり			でん粉・砂糖 小麦・米		
13 (火)	中華麺・牛乳		☆牛乳			小麦粉		743kcal 33.1g
	チャンポンめんスープ	豚肉・あさり いか・かまぼこ	☆牛乳	人参 ☆ほうれん草	しょうが・にんにく 玉葱・干し椎茸 もやし・キャベツ	でん粉	植物油 かき油	
	蒸し餃子	豚肉		にら	キャベツ・玉葱	小麦粉		
	キムチ和え				しょうが・にんにく	でん粉		
	ミルクプリン		☆牛乳 脱脂粉乳		白菜キムチ・きゅうり キャベツ・大根		ごま ごま油	
14 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		728kcal 24.4g
	みそおでん	さつま揚げ 竹輪	結び昆布	人参	大根	こんにゃく・里芋 砂糖	ごま	
	卵のしょうゆ煮	☆うすら卵				砂糖		
	ツナのあえもの	まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖		
	みかんゼリー				みかん	ゼリーの素		

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	調子	熟	力	
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		762kcal 27.7g
	チンジャオロース丼の具	豚肉		ピーマン	たけのこ しょうが・にんにく	じゃがいも・砂糖	植物油 ごま油	
	わかめスープ		わかめ	人参 ☆ほうれん草	玉葱		ごま	
	ミニトマト				☆トマト			
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		751kcal 27.9g
	いかフライ	いか・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	植物油 ごま	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖		
	コーンポテト				ホールコーン	じゃがいも	バター	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆ほうれん草	玉葱	ふ		
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳	ふるさと給食の日	☆牛乳			☆精白米・麦		802kcal 21.8g
	里芋コロッケ	豚肉 大豆			玉葱	☆里芋・米 小麦粉	植物油	
	ポテトサラダ	ポークハム		人参	ホールコーン きゅうり	じゃがいも・砂糖	マヨネーズ	
	すまし汁	☆豆腐・なると	わかめ	☆ほうれん草	玉葱・えのき	☆里芋・でん粉	植物油	
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト					
20 (火)	チョコカール 揚げパン(砂糖)・牛乳	鶏卵	脱脂粉乳 ☆牛乳			☆小麦粉・砂糖	マーガリン ココア	759kcal 26.6g
	ポトフ	豚肉 ポークウィンナー		人参	キャベツ・玉葱 セロリ	じゃがいも		
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パインアップル	砂糖		
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		787kcal 27.7g
	マーボトーフ丼	☆豆腐・豚肉 みそ		人参・☆葉ねぎ	しょうが・にんにく 玉葱・干し椎茸 たけのこ	砂糖・でん粉	植物油 かき油	
	ハンサンスー			人参	キャベツ・ホールコーン きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
	果物				果物			
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		876kcal 30.1g
	ドライカレー	大豆・豚肉・鶏肉	脱脂粉乳	人参	玉葱	カレールウ	食物油	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・さやいんげん	じゃがいも	食物油	
	ブルーベリーゼリー		寒天		ブルーベリー	砂糖		
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		878kcal 30.8g
	がんもの煮付け	がんもどき				砂糖		
	豆とエビのマヨネーズあえ	☆大豆・むきえび ☆鶏卵				でん粉・砂糖	植物油 マヨネーズ	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉ねぎ	玉葱	じゃがいも		
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		814kcal 30.6g
	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	かつお削り節		☆小松菜	キャベツ ホールコーン			
	すまし汁	☆豆腐		人参・☆葉ねぎ		ふ		
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		839kcal 22.6g
	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	玉葱・たもぎ茸 ☆しめじ にんにく	☆小麦粉 砂糖	バター 植物油	
	福神漬け			パセリ	しょうが	ハヤシルウ		
	ごぼうサラダ	ポークハム		人参	ごぼう・きゅうり	砂糖	マヨネーズ 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
北上中学校

6日(火)・7日(水) 給食がありません。
6日(火) 2年生・3年生 給食がありません。
7日(水) 給食がありません。