



平成20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	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1 (火)	りんごチップ入りパン・牛乳 いかのスペイン煮・焼きそば クラムチャウダー・ミックスマッツ	いか・あさり ミックスマッツ	牛乳 煮のり チーズ	食パン・三温糖 じゃがいも・小麦粉	食用油 バター・スンド	にんじん パセリ ブロッコリー	古根・にんにく・玉葱 しめじ	782kcal 37.3g
2 (水)	麻婆なす炒(食パン)・牛乳 肉入りアンタンスープ 豆乳エアプリン	鶏肉・豚肉・みそ 豆乳	牛乳	精白米・麦・三温糖 でん粉	食用油	にんじん 紫ねぎ にら	古根・にんにく・玉葱 椎茸・葱・なす もやし	775kcal 25.2g
3 (金)	麦ご飯・牛乳 まぐろと大豆のナッツ和え・ごま和え みそ汁・わかめしらすめし・かき・果物	きまぐろ・大豆 みそ	牛乳 生わかめ ひじきの佃煮	精白米・麦・三温糖 でん粉・ふ	食用油 カシューナッツ 白ごま	にんじん 小松菜 紫ねぎ	キャベツ・玉葱・果物	816kcal 32.8g
6 (月)	マーガリン入りバターロールパン・牛乳 メキシカンポークステーキ・野菜スープ コーヒージェリー	豚肉・ベーコン	牛乳・チーズ 調整粉乳 ホワイトナー	バターロールパン 上白糖・じゃがいも 小麦粉・ゼリーの素	食用油 バター	にんじん 小松菜	玉葱・マッシュルーム グリーンピース キャベツ	828kcal 26.5g
7 (火)	麦ご飯・牛乳 ちくわの鶏唐揚げ・切り干し大根の煮物 さつまいも汁・果物	焼き鶏・鶏卵 鶏唐揚げ・豚肉・豆腐 さつまいも汁・みそ	牛乳 煮のり	精白米・麦・三温糖 小麦粉・こんにゃく さつまいも	食用油	にんじん さやいんげん 紫ねぎ	切り干し大根・椎茸 ごぼう・大根・果物	823kcal 27.5g
8 (水)	わかめラーメン(中華めん)・牛乳 しょうまい・野菜のピーナッツ和え ぶどうゼリー	豚肉	牛乳 生わかめ	中華めん・でん粉 三温糖・ゼリーの素	白ごま ピーナッツ	にんじん・紫ねぎ チンゲンツァイ ほうれん草	しめじ・玉葱 ホールコーン・もやし キャベツ・紫ねぎ	764kcal 33.7g
9 (木)	麦ご飯・牛乳 さんまの味噌煮・おひたし みそけんちん汁・果物	さんま・鶏肉・豆腐 かつお節・みそ	牛乳	精白米・麦・三温糖 でん粉・こんにゃく じゃがいも	食用油 白ごま	にんじん 紫ねぎ 小松菜	キャベツ・ごぼう 大根・果物	835kcal 29.5g
10 (金)	ドライカレー(カレーご飯)・牛乳 りんごサラダ・梅干し さつまいも入りチーズケーキ	大豆・豚肉・鶏肉 鶏卵	牛乳・チーズ 調整粉乳 生クリーム	精白米・上白糖 さつまいも・小麦粉	食用油 アーモンド	にんじん	玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり 果物・紫ねぎ・梅干し	809kcal 35.9g
14 (火)	麦ご飯・牛乳 じゃがいものおぼろ煮・みそ汁 昆布の佃煮・果物	豚肉・みそ・豆腐 昆布の佃煮	牛乳 生わかめ 昆布の佃煮	精白米・麦・三温糖 じゃがいも・でん粉	食用油	にんじん 紫ねぎ	古根・玉葱・椎茸 グリーンピース・果物	791kcal 23.3g
15 (水)	食パン・牛乳 オムレツ・スモールポテト・野菜スープ ピーナツクリーム・ヨーグルト	オムレツ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	食パン・三温糖 スモールポテト	食用油 ピーナツクリーム	にんじん 小松菜	玉葱・グリーンピース しめじ・キャベツ	827kcal 30.9g
16 (木)	麦ご飯・牛乳 鮭のチャンチャン焼き・アーモンド和え すまし汁・わかめしらすめし・焼きそば	さけ・みそ・豆腐 がまじ	牛乳 わかめしらすめし	精白米・麦・三温糖 ふ・さつまいも	食用油 アーモンド	にんじん・トマト がぼうや・小松菜 ピーマン・紫ねぎ	古根・玉葱・キャベツ えのき豆	808kcal 34.7g
17 (金)	麦ご飯・牛乳 三島コック・ゆでキャベツ ミニトマト・豚汁・みかんゼリー	ベーコン・鶏卵 豚肉・豆腐・みそ	牛乳 ダイスチーズ 粉チーズ	精白米・麦・こんにゃく 栗・じゃがいも・上白糖 三温糖・小麦粉・パセリ	食用油 バター・スンド	にんじん ミニトマト 紫ねぎ	玉葱・キャベツ・大根 ごぼう・栗・果物	819kcal 26.0g
20 (月)	フィッシュバーガー(食パン)・牛乳 蒸しキャベツ・秋鮭チューズ スライスチーズ・ミルク	たら・鶏卵・鶏肉	牛乳 スライスチーズ	食パン・さつまいも 小麦粉・ミルク	食用油	にんじん	玉葱・グリーンピース しめじ・キャベツ	809kcal 34.7g
21 (火)	麦ご飯・牛乳 トンドロップ・みそ汁・のりの佃煮 アーモンドフィッシュ	豚肉・生鶏卵・みそ 油揚げ	牛乳・小魚 生わかめ のりの佃煮	精白米・麦・三温糖 でん粉	食用油 ごま油 アーモンド	にんじん さやいんげん 小松菜	古根・椎茸・大根	801kcal 34.0g
22 (水)	ミニソース(ソフトめん)・牛乳 さつまいもと大豆のサラダ 果物	豚肉・大豆・鶏肉 ポークラム	牛乳 調整粉乳 チーズ	ソフトめん・小麦粉 さつまいも	食用油 バター マヨネーズ	にんじん トマト缶 パセリ	古根・にんにく・玉葱 きゅうり・果物 ホールコーン	830kcal 30.8g
23 (木)	親子丼(食パン)・牛乳 みそ汁 りんごケーキ	鶏肉・かまぼこ 鶏卵・油揚げ・みそ	牛乳 生わかめ ヨーグルト	精白米・麦・三温糖 ホットケーキミックス	食用油 バター・スンド くるみ	にんじん 小松菜	玉葱・グリーンピース 葱・椎茸・大根 果物	801kcal 32.1g
24 (金)	麦ご飯・牛乳 鶏皮とさつまいもの唐揚げ・みそ汁 漬物・果物	鶏肉・あさり・みそ	牛乳 生わかめ	精白米・麦・三温糖 でん粉・さつまいも	食用油	にんじん 紫ねぎ	葱・グリーンピース キャベツ・大根・果物	836kcal 26.7g
27 (月)	メロンパン・牛乳 カラフル焼き・キャベツのステーキ 白飯スープ	鶏卵・ベーコン ポークラム・鶏肉	牛乳	メロンパン・でん粉 醤油	バター マヨネーズ	にんじん 小松菜 パセリ	玉葱・ホールコーン グリーンピース・椎茸 キャベツ・白菜	810kcal 28.8g
28 (火)	麦ご飯・牛乳 しゃも地の鶏唐揚げ・五目豆 かきみそ汁・ひじきしらすめし・果物	大豆・鶏肉・油揚げ 鶏卵・みそ	牛乳・昆布 しゃも ひじきしらすめし	精白米・麦・三温糖 でん粉・こんにゃく	食用油	にんじん 小松菜	ごぼう・グリーンピース えのき豆・しめじ 果物	829kcal 33.9g
30 (木)	わかめ麦ご飯・牛乳 味噌煮込みおでん・豚のしょう油煮 ごぼうサラダ・果物	焼き鶏・みそ さつまいも・鶏卵 ポークラム	牛乳 焼きそばのり 昆布	精白米・麦・三温糖 こんにゃく・里芋 上白糖	マヨネーズ 白ごま	にんじん	大根・ごぼう・果物 きゅうり・キャベツ	802kcal 25.9g
31 (金)	麦ご飯・牛乳・さびのみそ煮 小松菜とコーンのおひたし・けんちん汁 のりしらすめし・デザート	みそ・さび・鶏肉 かつお節・豆腐	牛乳 のりしらすめし	精白米・麦・三温糖 こんにゃく じゃがいも		にんじん 小松菜 紫ねぎ	古根・キャベツ・大根 ホールコーン・ごぼう	786kcal 34.1g

☆ 北中学校 ☆ 10日(金)・23日(木)・29日(水)は、給食がありません。

☆ 北上中学校 ☆ 1日(水)・17日(金)・29日(水)は、給食がありません。

