



令和5年度4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	
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		783kcal 25.6g
	ポークカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース にんにく・古根	じゃがいも カレールウ	植物油	
	福神漬			しそ	大根・きゅうり・なす れんこん・古根	砂糖		
	うずらの卵カレー煮	うずらの卵						
	フレンチサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	砂糖	植物油	
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		760kcal 32.5g
	さけのからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	野菜ソテー			チンゲン菜 人参	エリンギ・玉葱		オリーブ油	
	卵スープ	鶏卵・ポークハム		ほうれん草 人参	玉葱	でん粉		
	夏みかんゼリー				夏みかん缶	砂糖		
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		828kcal 29.1g
	ハンバーグ (トマトソース)	豚肉・鶏肉 みそ			玉葱 トマト	でん粉・砂糖	植物油	
	マセドアンサラダ	ポークハム		人参	きゅうり	じゃがいも・砂糖	マヨネーズ (卵不使用)	
	春キャベツのクリームスープ	ベーコン 白花豆ペースト	牛乳・脱脂粉乳	人参	キャベツ・玉葱 マッシュルーム	小麦粉	バター 植物油	
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		709kcal 32.4g
	いかのねぎ味噌焼き	いか・みそ	かつお節	葉葱	古根・にんにく	でん粉・小麦粉・砂糖	ごま油	
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参 さやいんげん		砂糖	ごま ごま油	
	具だくさんみそ汁	みそ・油揚げ		人参・葉葱	大根	じゃがいも		
	おかかふりかけ	かつお節	のり			でん粉・砂糖		
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご			
17 (月)	入学・進級お祝い献立							889kcal 30.7g
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			もち米・精白米		
	ごま塩					コーンスターチ	ごま	
	鶏の唐揚げ	鶏肉			古根・にんにく	でん粉・小麦粉	植物油	
	おひたし	かつお節		小松菜・人参	キャベツ			
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		ほうれん草	えのき茸・筍			
	お祝いクレープ	豆乳			いちご	砂糖・米粉・水あめ でんぷん	植物油	
18 (火)	ソフト麺・牛乳		牛乳			ソフト麺		804kcal 32.3g
	ミートソース	豚肉・大豆・レバー	脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	トマト 人参・セロリー	玉葱・セロリー マッシュルーム にんにく・古根	小麦粉・砂糖	バター 植物油	
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉葱	じゃがいも	植物油	
	果物				清美オレンジ			
19 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		826kcal 29.8g
	カラフル卵焼き (ソース)	鶏卵 ポークウィンナー		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 植物油	
	金時の煮豆	金時豆				砂糖	ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱	砂糖		

【 お知らせ 】 *天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

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	
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		826kcal 34.0g
	さわらの中華和え	さわら・大豆		にら	古根・にんにく	でん粉・砂糖	がよなつ 植物油 ごま油	
	煮浸し	油揚げ		小松菜	キャベツ・えのき茸			
	わか竹汁	かまぼこ	わかめ	葉葱	玉葱・筍			
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		751kcal 32.7g
	中華丼	いか・豚肉 かまぼこ		小松菜・人参	キャベツ・玉葱・筍 もやし・干し椎茸	でん粉	ごま油 植物油	
	うずらの卵しょうゆ煮	うずらの卵						
	じゃがいもの中華サラダ			人参	きゅうり・ホールコーン	じゃがいも・砂糖	ごま油・ごま	
	加工小魚		小魚					
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		732kcal 27.3g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも		古根	でん粉	植物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参 さやいんげん		砂糖	ごま・植物油	
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉		人参・葉葱	大根・ごぼう		じゃがいも・こんにゃく	
	ミニトマト			ミニトマト				
25 (火)	玄米入りロールパン・牛乳		脱脂粉乳・牛乳			小麦粉・玄米・砂糖	ショートニング	832kcal 29.7g
	じゃがいもと ウィンナーのトマト煮	ポークウィンナー ベーコン・大豆		トマト・人参 さやいんげん	玉葱	じゃがいも・小麦粉	バター 植物油	
	りんごサラダ				キャベツ・きゅうり りんご	砂糖	植物油	
	ラムネ型チーズ		チーズ					
26 (水)	ふるさと給食の日献立		1ヶ月に1回、三島市や静岡県内で収穫された食品をたくさん使った献立を実施します。☆は静岡県産、★は三島市産です。					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		702kcal 23.9g
	三島コロッケ	豚肉			玉葱	★じゃがいも・パン粉	植物油	
	野菜とイカの酢みそ和え	いか・みそ	わかめ	人参	★キャベツ・★きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま	
	肉団子スープ	鶏肉・大豆		★チンゲン菜 人参	★大根・★玉葱	パン粉・でん粉・砂糖		
	のりの佃煮		☆のり			砂糖・でん粉・水飴		
ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
27 (木)	さばの香味焼き	さば			にんにく・古根	砂糖	ごま ごま油	727kcal 30.6g
	青菜のアーモンド和え			ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	アーモンド ごま油	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも こんにゃく・でん粉		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
28 (金)	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉・大豆 レバー		トマトソース 人参・葉葱	筍・にんにく・古根	砂糖	ごま油 植物油	816kcal 29.0g
	ポテ豆サラダ	大豆			きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま ごま油	
	果物				りんご			

【 お知らせ 】 *天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

◆ 今月の給食回数は、14回の予定です。



今月の学校給食で使用しているしめじは三島市川原ヶ谷地区の長谷川園さん、ミニトマトは小林宏敏さん、葉葱・玉葱は小沢地区の山田貴臣さんの畑で栽培されたものです。

トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。



毎日の給食の写真が見られます

◎検索方法

三島市立北(北上)中学校ホームページ
→ 給食 → メニュー

三島市立北(北上)中学校

検索



click