



令和5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 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
9 (火)	七草献立				728kcal 26.5g
	わかめご飯(麦)・牛乳	わかめ・牛乳		精白米・麦	
	しらすとあおさ入り厚焼きたまご	鶏卵・かつお節 しらす・あおさ		砂糖・でん粉 植物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ ひじき	人参・いんげん	砂糖 ごま・植物油	
	七草粥風汁	鶏肉 	はこべら・人参 なずな・ごぎょう ほとけのざ・せり	すずしろ(大根) すずな(かぶ) 里いも・精白米	
菊花みかん			みかん		
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	792kcal 35.4g
	さげのからしマヨネーズ焼き	さげ		パン粉 マヨネーズ	
	野菜ソテー	ポークハム	小松菜	キャベツ・ホールコーン 植物油	
	白菜のクリームスープ	ベーコン 白花豆	人参 脱脂粉乳	白菜・玉葱 マッシュルーム 小麦粉 植物油	
11 (木)	鏡開き献立				820kcal 32.9g
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	松風焼き	鶏肉・豆腐・鶏卵 みそ・大豆・豆乳	人参	玉葱・古根 パン粉・砂糖 ごま 植物油	
	わかめとツナのサラダ	かつお油漬け わかめ	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン 砂糖 ごま油	
	おしるこ (煮込みもち)	小豆 		砂糖 もち米・でん粉 こんにやく粉	
加工小魚		かたくちいわし	砂糖 ごま		
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	777kcal 34.4g
	いわしの梅煮	いわし	しそ	うめ 砂糖・でんぶん	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ	人参・いんげん	干し椎茸・古根 砂糖・でん粉 植物油	
	具だくさん三島汁	鶏肉・みそ	葉葱・人参	大根・レタス・しめじ さつまいも 植物油	
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	725kcal 29.8g
	さばのみそ煮	さば・みそ		古根 砂糖	
	白菜の和風サラダ	かつお節	人参	白菜・きゅうり 砂糖 マヨネーズ・ごま (卵不使用)	
けんちん汁	豆腐・鶏肉	人参・葉葱	大根・ごぼう じゃがいも・こんにやく でん粉		
16 (火)	中華めん・牛乳	牛乳		中華めん	746kcal 31.7g
	わかめラーメン	豚肉 わかめ	人参・葉葱	玉葱・ホールコーン もやし・筍・にんにく 古根 でん粉・砂糖 ごま・ごま油 植物油	
	焼き餃子	豚肉	ニラ	キャベツ・玉葱・古根 小麦粉・でん粉 砂糖 植物油	
	中華炒め		チンゲン菜	キャベツ・玉葱 アーモンド ごま油	
17 (水)	ふるさと給食の日献立				755kcal 31.2g
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	三島コロッケ	豚肉・大豆粉		玉葱 じゃがいも・パン粉 植物油 小麦粉・でん粉・砂糖	
	大根のそぼろ煮	豚肉・大豆	人参・いんげん	大根 里いも・砂糖・でん粉	
	みそ汁 納豆	豆腐・みそ 大豆	葉葱	なめこ	
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	716kcal 30.3g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉 ポークウィンナー レバー	人参・トマト パセリ	玉葱・マッシュルーム にんにく・古根 じゃがいも・砂糖 植物油	
	おひたし	かつお削り節	ほうれん草 人参	キャベツ	
	みそ汁	豆腐・みそ 油揚げ	わかめ	葉葱 もやし	
	菊花みかん			みかん	
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	726kcal 26.2g
	ぶりのフライ	ぶり		小麦粉・パン粉 でん粉 植物油	
	(トマトソース)		トマト・バジル	玉葱・にんにく 砂糖 植物油	
	ポテトのごまドレッシング			きゅうり じゃがいも・砂糖 ごま・ごま油	
ほうれん草のかき玉スープ	鶏卵	わかめ	ほうれん草 玉葱・えのき茸 でん粉		

【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 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		712kcal 28.0g
	フカとじゃがいもの揚げ煮	フカ	青のり	いんげん		じゃがいも・でん粉	かぶ・ナッツ 植物油	
	煮びたし	油揚げ	ひじき	ほうれん草	キャベツ	砂糖	植物油	
	みそ汁	みそ・豆腐	茎わかめ	葉葱	大根・えのき茸			
23 (火)	揚げパン(砂糖味)・牛乳		牛乳			小麦粉・砂糖	ショートニング 植物油	856kcal 28.8g
	リンゴチップ入りロールパン				りんご			
	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 いんげん	玉葱	じゃがいも・小麦粉	バター 植物油	
	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	
24 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		750kcal 31.3g
	たらのキャロット焼き	たら		人参	玉葱・ホールコーン	パン粉	マヨネーズ (卵不使用) 植物油	
	肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉葱	じゃがいも・しらたき 砂糖		
	みそ汁	油揚げ・みそ	茎わかめ	葉葱	玉葱・キャベツ			
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		779kcal 33.1g
	中華丼	豚肉・いか かまぼこ		チンゲン菜 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	
	うずらの卵醤油煮	うずらの卵						
	ポテトといんげん豆ののり塩	白いんげん豆	のり			じゃがいも・でん粉	植物油	
	ラムネ型チーズ		チーズ					
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		769kcal 25.5g
	冬野菜カレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	玉葱・かぶ・カリフラワー りんご・にんにく・古根	里いも 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		
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	ごま・植物油	
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		710kcal 25.8g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも		古根	でん粉	植物油	
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参		砂糖	ごま・ごま油	
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにやく		
	菊花みかん				みかん			
30 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		779kcal 28.1g
	味噌おでん	さつまいも揚げ がんとどき・竹輪	昆布	人参	大根	里いも・こんにやく 砂糖		
	(味噌だれ)	みそ				砂糖・でん粉		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖		
	れんこんサラダ	まぐろ油漬け			キャベツ・れんこん きゅうり	砂糖	マヨネーズ・ごま (卵不使用)	
	のりふりかけ	鰹節	のり	抹茶		砂糖・でん粉		
31 (水)	世界を知ろう! ワールド給食	今月は「台湾」です。 						
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		781kcal 27.9g
	ルーローハン	豚肉		チンゲン菜	筍・玉葱・干し椎茸 にんにく・古根	砂糖	ごま油 植物油	
	ルオポータン	鶏肉		葉葱	大根・玉葱・えのき茸 古根			
豆花(トウファ)	豆乳	寒天			ミルクプリン の素 黒みつ			

【 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
17回の予定です。



給食では、地元生産者の皆様の野菜を積極的に使用しています。
今月使用する野菜は次の方々から納品されています。

葉ねぎ：三島市小沢地区 山田貴臣さん
キャベツ：山田地区 杉山久雄さん
しめじ：川原ヶ谷地区の長谷川園さん
大根・白菜：三ツ谷地区の後藤恭一さん
さつまいも：沢地地区の下里明美さん



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