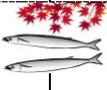




# 令和4年度9月中学校給食予定献立表



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		
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		791kcal 31.3g	
	【二色丼】 ツナそばろ 炒り卵	まぐろ油漬・油揚げ 鶏卵		人参	玉葱・筍・干し椎茸	砂糖 植物油	植物油		
	具だくさん汁	油揚げ・みそ		人参・葉葱	大根		さつまいも		
	ラムネ型チーズ		チーズ						
6 (火)	中華めん・牛乳		牛乳			中華めん(小麦粉)		732kcal 32.2g	
	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		
	わかさぎフライ	わかさぎ				パン粉・小麦粉	植物油		
	中華炒め			チンゲン菜	玉葱・エリンギ		アーモンド ごま油		
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		759kcal 30.7g	
	いわしの蒲焼き	いわし			古根	小麦粉・でん粉 砂糖	植物油 ごま		
	切り干し大根のソース炒め	豚肉・さつま揚げ		人参	もやし・キャベツ 切干大根		植物油・ごま		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	小松菜	白菜				
8 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		814kcal 28.9g	
	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	砂糖	マヨネーズ バター・植物油 ごま		
	青菜のアーモンド和え			小松菜 人参	キャベツ	砂糖	アーモンド ごま油		
	ミネストローネスープ	大豆・ベーコン		トマト・人参 パセリ	玉葱・セロリー・にんにく		じゃが芋 オリーブ油		
9 (金)	<b>お月見献立</b>		9月10日は十五夜です。十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれます。それにちなんで今日は三島市の里芋を使った「いものこ汁」に、今が旬のさんまの献立にしました。						781kcal 26.4g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	さんまのみぞれ煮	さんま							
	ごま和え			ほうれん草・人参	キャベツ		砂糖	ごま	
	いものこ汁	鶏肉・油揚げ		葉葱・人参	ごぼう・舞茸		里芋・白滝・砂糖		
月見団子						上新粉・砂糖・でん粉			
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		837kcal 31.7g	
	中華丼	豚肉・いか 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		
	焼き餃子	豚肉		ニラ	キャベツ・玉葱・古根	小麦粉・でん粉・砂糖			
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				でん粉・砂糖	植物油		
	果物						なし		
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		805kcal 32.6g	
	さわらと大豆のナッツ和え	さわら・大豆			古根	砂糖・でん粉	カシューナッツ 植物油		
	おひたし	かつお節		小松菜	キャベツ・ホールコーン				
	みそ汁	みそ・油揚げ	くきわかめ	人参・葉葱	大根				
14 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		833kcal 23.4g	
	秋野菜カレー	豚肉・大豆	脱脂粉乳 チーズ	トマト・人参	玉葱・なす・れんこん エリンギ・グリーンピース にんにく・しょうが	里いも・カレールウ	植物油		
	うずらの卵のカレー煮	うずらの卵							
	福神漬			しそ	大根・きゅうり・なす れんこん・古根	砂糖			
フルーツジュレ				フルーツ缶(パイン・みかん もも・りんご・なし)	砂糖				
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		781kcal 25.2g	
	がんもの煮付け	豆腐	ひじき	人参	ごぼう	砂糖	植物油		
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆			きゅうり	さつまいも 砂糖	マヨネーズ (卵不使用)		
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう		じゃがいも・こんにやく		

【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	食品	群	
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		721kcal 27.8g
	鶏の唐揚げ	鶏肉			古根・にんにく	小麦粉・でん粉		
	三色和え			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	
	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		
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		747kcal 28.3g
	手作りハンバーグ	豚肉・豆腐・鶏卵	ひじき	人参	玉葱	パン粉	植物油	
	(きのこソース)	豆乳・大豆・おから						
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー		トマトピューレ	玉葱・エリンギ	砂糖	植物油	
	野菜とわかめスープ		わかめ	枝豆	玉葱	じゃがいも	植物油	
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		727kcal 31.4g
	いかのねぎみそ焼き	いか・みそ		葉葱	古根・にんにく	砂糖	ごま油・ごま	
	ビーンズサラダ	大豆			きゅうり・キャベツ□	砂糖	ごま油	
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱	じゃがいも・しらたき		
	ミニトマト			いんげん	キャベツ・玉葱	砂糖		
22 (木)	<b>ふるさと給食の日献立</b>		三島市や静岡県、駿河湾でとれた食材をたくさん使用した献立を実施します。 (☆は静岡県や駿河湾の産物、★は三島市の産物です)					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		718kcal 23.4g
	三島コロッケ	豚肉			玉葱	★じゃがいも・パン粉	植物油	
	ひじき入りのチャプチェ	☆豚肉	☆ひじき	ピーマン 赤ピーマン 人参	★白菜・にんにく りんご	春雨・砂糖	植物油	
	中華コンソープ	豆腐・鶏卵	わかめ	人参 葉葱	クリームコーン ホールコーン・★しめじ	でん粉		
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
さばのカレーあんかけ (カレーあん)	さば			古根	でん粉			
ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参・いんげん		でん粉・砂糖	植物油・ごま		
具だくさん汁	みそ・油揚げ		人参・葉葱	大根・ごぼう	里いも			
27 (火)	セサミトースト		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	734kcal 28.1g
	ロールパン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			はちみつ	バター・ごま	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け			キャベツ・きゅうり	小麦粉・砂糖	ショートニング	
	クラムチャウダー	あざり・白花豆 ベーコン	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参・パセリ	玉葱	砂糖	植物油	
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		717kcal 31.9g
	魚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	ポークハム		ほうれん草	キャベツ・ホールコーン		バター	
	ポテトスープ	ベーコン		チンゲン菜・人参	玉葱	じゃがいも	植物油	
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		771kcal 31.8g
	小松菜豚丼	豚肉		小松菜	玉葱・白菜・筍・干し椎茸	でん粉・砂糖	ごま油	
	みそ汁	豆腐・みそ		人参・葉葱	古根・にんにく	植物油		
	ヨーグルト		ヨーグルト		玉葱・えのき茸			
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		768kcal 30.6g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも		古根	でん粉	植物油	
	キャベツの味噌炒め	豚肉・みそ		ピーマン・人参	キャベツ・古根	でん粉	植物油	
	トマトと卵のスープ	鶏卵・豆腐 ベーコン		トマト・パセリ	玉葱	でん粉		
	牛乳かん		牛乳・寒天		もも缶	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。

- ◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。  
北中学校：20日(月)は、給食がありません。



今月の学校給食で使用している葉葱は、三島市小沢地区の山田貴臣さん、じゃがいもは坂地区の後藤恭一さんの畑で栽培されたものです。

毎日の給食の写真が見られます

◎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

click