



# 令和4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日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		807kcal 27.6g
	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	じゃが芋 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		
	ウズラの卵カレー煮	ウズラ卵						
	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日(火)	ソフト麺・牛乳		牛乳			ソフト麺		820kcal 31.6g
	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・パセリ	玉葱・セロリ 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	じゃが芋	植物油	
	果物				清見オレンジ			
13日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		743kcal 31.2g
	いかのさらさ揚げ	いか			古根	でん粉・小麦粉・砂糖	植物油	
	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	じゃが芋		
	ヨーグルト		全粉乳・寒天		ブルー果汁	砂糖		
14日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		746kcal 27.3g
	オムレツ	鶏卵				でん粉 砂糖	植物油	
	(ケチャップソース)			トマトピューレ		砂糖		
	マセドアンサラダ	ポークハム		人参	きゅうり	じゃが芋・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	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		
15日(金)	<b>入学・進級お祝い献立</b>							895kcal 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	植物油	
でんぷん								
18日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		729kcal 28.2g
	魚のからしマヨネーズ焼き	鮭				パン粉	マヨネーズ	
	チンゲンサイのソテー			チンゲン菜	玉葱・エリンギ		バター 植物油	
	野菜スープ			人参	キャベツ・玉葱		植物油	
	夏みかんゼリー				夏みかん缶	砂糖		
19日(火)	玄米入りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉・玄米・砂糖	ショートニング	814kcal 30.2g
	牛乳		牛乳					
	じゃが芋と 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	じゃが芋・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					

【お知らせ】 ※気候その他の事情で給食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	食品群	食品群	食品群	
20日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		728kcal 27.2g
	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	ざつまいも・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		じゃが芋・こんにやく	
	ミニトマト			ミニトマト				
21日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		711kcal 30.2g
	中華丼の具	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	
	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		
	果物				清見オレンジ			
22日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		700kcal 23.7g
	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	小麦粉・でん粉 砂糖	ごま	
	肉団子のスープ のりの佃煮	鶏肉・大豆 のり		チンゲン菜・人参	玉葱・大根	こんにやく・砂糖 パン粉・でん粉・砂糖 砂糖・でん粉・水飴		
25日(月)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		822kcal 29.7g
	カラフル卵焼き	鶏卵 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	
	(ソース)					砂糖	ごま	
	金時の煮豆	金時豆				砂糖		
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱			
26日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		810kcal 32.9g
	鱈の味噌ソース和え	鱈・大豆・みそ		さやいんげん	古根	じゃが芋・でん粉 砂糖	カシューナッツ 植物油	
	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			
27日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		821kcal 28.8g
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉・大豆 レバー		トマトピューレ 人参・葉葱	筍・にんにく・古根	砂糖	ごま油 植物油	
	ポテ豆サラダ	大豆			きゅうり	じゃが芋・砂糖	ごま ごま油	
	果物				りんご			
28日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		726kcal 30.6g
	さばの香味焼き	鯖			にんにく・古根	砂糖	ごま ごま油	
	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	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋 こんにやく・でん粉		

【お知らせ】 ※気候その他の事情で給食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。

◆欠食のお知らせ

【北上中学校】

28日(木)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・ほうれん草は小沢地区の山田貴臣さん、エリンギ・しめじは三島市川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、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し、加工されたものを使用しています。味わっていただきましょう。



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