



# 平成22年度6月中学校給食予定献立表

三島市立錦田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 熟や力のもとになる		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)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の煮付け・玄米煮 みそ汁・お茶たまごすりかけ	鯖・鶏肉・生揚げ みそ	牛乳 生わかめ	精白米・麦・豆 こんにゃく じゃがいも		にんじん さやいんげん 葉ねぎ	筍缶・玉葱	786kcal 34.2g
2 (水)	カレーうどん(うどん)・牛乳 白花豆腐コロッケ・ゆかり和え 果物	豚肉・かまぼこ 白花豆腐	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	うどん・カレー粉	食物油 バター 白ごま	にんじん 葉ねぎ ゆかり	干し椎茸・キャベツ 玉葱・きゅうり・大根 果物	913kcal 31.1g
3 (木)	チンジャオロース料(ご飯・麦)・牛乳 中華コンスープ カレーバーゼリー	豚肉・豆腐・鶏卵	牛乳	精白米・麦・でん粉 じゃがいも	食物油 ごま油	ピーマン 小松菜	筍缶・しめじ ホールコーン クリームコーン缶	862kcal 32.2g
4 (金)	二色丼(ご飯・麦)・牛乳 ツナ名もろ・炒り卵・みそ汁 鮎洗するめ・フルーツゼリー	まぐろの油漬 油揚げ・鶏卵 みそ・鮎洗するめ	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	精白米・麦 じゃがいも ゼリーの素	食物油	にんじん 葉ねぎ	干し椎茸・筍缶 キャベツ・みかん缶 パイン缶	821kcal 31.6g
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ・粉ふき芋 クラムチャウダー	豆腐・豚肉・おから 鶏卵・ベーコン あさり	牛乳・ひじき 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・麦・小麦粉 じゃがいも・パン粉	食物油 バター	にんじん パセリ	玉葱・しめじ ホールコーン クリームコーン缶	907kcal 34.3g
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳 酢豚・キムチ和え・ワンタンスープ 豆乳ココアプリン	豚肉・豆乳	牛乳・生わかめ 脱脂粉乳 生クリーム	精白米・麦・でん粉 じゃがいも・プリンの素 わんたんの皮	食物油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン 小松菜	筍缶・干し椎茸・玉葱 キャベツ・きゅうり 大根・白菜・もやし	851kcal 29.1g
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き・ごま和え かき卵みそ汁・のりふりかけ	大豆・豚肉・豆腐 みそ・鶏卵	牛乳・のり ひじき チーズ	精白米・麦 じゃがいも	食物油 白ごま	にんじん・パセリ 小松菜 葉ねぎ	玉葱・キャベツ えのき茸	805kcal 29.9g
10 (木)	マーボー豆腐丼(ご飯・麦)・牛乳 じゃがいもの中華サラダ 牛乳かん	豚肉・豆腐・みそ	牛乳 粉寒天	精白米・麦・でん粉 じゃがいも	食物油 ごま油	にんじん 葉ねぎ	玉葱・干し椎茸・筍缶 きゅうり・パイン缶 ホールコーン缶	887kcal 33.5g
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き・野菜ステーキ みそ汁・昆布の佃煮	さけ・みそ・豆腐	牛乳 生わかめ 昆布	精白米・麦・パン粉	マヨネーズ バター	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ・玉葱 ホールコーン	728kcal 29.6g
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳 焼きいも・五目きんぴら みそ汁・かつおぶしかけ	いか・さつま揚げ 生揚げ・みそ	牛乳	精白米・麦 こんにゃく じゃがいも	食物油 白ごま	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう	717kcal 34.8g
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳 あじのフライ・蒸しキャベツ 豚汁・小村け	あじ・豚肉・豆腐 みそ・油揚げ	牛乳 昆布	精白米・麦・小麦粉 パン粉・こんにゃく じゃがいも	食物油 白ごま	にんじん 葉ねぎ	キャベツ・ごぼう 大根・筍缶	794kcal 33.9g
16 (水)	黒食パン・牛乳・ポークビーンズ ツナ卵サラダ(1食用マヨネーズ) 発酵乳	大豆・豚肉・鶏卵 まぐろ油漬	牛乳 発酵乳	食パン・小麦粉 じゃがいも	食物油・ごま油 バター マヨネーズ	にんじん	玉葱・グリーンピース レタス・ホールコーン キャベツ・きゅうり	760kcal 33.1g
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鯖と大豆のナッツ和え・おひたし みそ汁・のりの佃煮	鯖・大豆・みそ	牛乳 生わかめ のり	精白米・麦・でん粉 豆	食物油 カシューナッツ	小松菜 葉ねぎ	キャベツ・玉葱 ホールコーン缶	798kcal 36.0g
18 (金)	カレーライス(ご飯・麦)・牛乳 フレンチサラダ・福神漬 加工小魚	鶏肉	牛乳・小魚 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・麦 じゃがいも カレー粉	食物油 バター	にんじん	玉葱・きゅうり・レタス キャベツ・グリーンピース ホールコーン缶・福神漬	830kcal 27.4g
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳 じゃがいもの名もろ煮・甘酢和え みそ汁・納豆・果物	豚肉・油揚げ・みそ 納豆	牛乳	精白米・麦・でん粉 じゃがいも	食物油 白ごま	にんじん 小松菜	玉葱・グリーンピース 大根・ホールコーン缶 しめじ・キャベツ	880kcal 29.1g
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル納豆・野菜のピーナッツ和え ポテトスープ・ちりめん佃煮	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	牛乳 チーズ ちりめん	精白米・麦 じゃがいも	バター マヨネーズ ピーナッツ	にんじん 小松菜 パセリ	玉葱・グリーンピース ホールコーン キャベツ・えのき茸	852kcal 35.9g
23 (水)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳 しゃももも・鶏肉・切り干し大根の煮物 みそ汁・ミルクプリン	油揚げ・さつま揚げ しゃも・鶏肉 みそ	牛乳・生わかめ しゃも・脱脂粉乳 生クリーム	精白米・麦・でん粉 プリンの素	食物油	にんじん 葉ねぎ さやいんげん	切り干し大根・玉葱 干し椎茸・なす	789kcal 28.3g
24 (木)	中華丼(ご飯・麦)・牛乳 ハンバーグ 果物	豚肉・いか・鶏卵	牛乳	精白米・麦・でん粉 春雨	食物油 ごま油	にんじん さやいんげん	玉葱・グリーンピース・もやし 干し椎茸・キャベツ・レタス 筍缶・きゅうり・果物	766kcal 27.8g
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳 あじの干物・五目豆 みそ汁・梅干し・みかんゼリー	あじ・大豆・鶏肉 竹輪・油揚げ・豆腐 みそ	牛乳 昆布 生わかめ	精白米・麦 こんにゃく	食物油	にんじん 小松菜	ごぼう・梅 グリーンピース	743kcal 35.2g
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳・鶏肉のパン煮 粉ふき芋・お好み豆・トマトと卵のスープ みりん焼きすりかけ・果物	鶏肉・白いんげん豆 ベーコン・鶏卵	牛乳	精白米・麦・でん粉 じゃがいも	食物油	にんじん 小松菜 トマト	パイン缶・玉葱・果物 パインジュース	910kcal 34.3g
29 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳 生揚げの五目煮・浅漬け かきたまみそ汁	焼き豆腐・みそ 鶏卵・豚肉	牛乳 わかめ 昆布	精白米・麦	食物油 白ごま	にんじん 小松菜	干し椎茸・筍缶・きゅうり ホールコーン・グリーンピース キャベツ・しめじ・玉葱	780kcal 32.3g
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ・豆腐のカレー煮 肉団子スープ・果物	鶏卵・豚肉・豆腐 鶏肉	牛乳	精白米・麦・春雨 カレー粉	食物油	にんじん 小松菜	玉葱・グリーンピース 干し椎茸・果物	765kcal 29.8g

【 お知らせ 】

錦田中学校：7日(月)・8日(火)・9日(水)は、給食がありません。

山田中学校：24日(木)は、給食がありません。