



平成23年度5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		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血	肉になる	体の調子を整える	熟や力のもとになる			
2 (月)	グリーンピースご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		グリーンピース	☆精白米・麦		763kcal 25.0g
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐・鶏肉		人参	玉葱・☆筍・えのき茸 ☆干し椎茸	でん粉	食物油	
	粉ふきいも	かまぼこ	言のり			じゃがいも		
	みそ汁 果物	油揚げ・みそ		☆小松菜	大根 果物			
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		719kcal 34.6g
	魚の西京焼き	さけ・みそ						
	ぜんまいの炒め煮	さつま揚げ・油揚げ		人参	ぜんまい・☆干し椎茸	こんにゃく	ごま油	
	若竹汁	豆腐・かまぼこ	生わかめ	☆葉ねぎ	えのき茸・☆筍			
	わかめしらすふりかけ		わかめ・しらす					
	ミニ柏もち	小豆				上新粉		
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		853kcal 28.7g
	かつおチーズフライ	かつお	チーズ			パン粉・小麦粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ		白ごま	
	ポテトサラダ		チーズ	人参	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	生わかめ	☆小松菜				
	ゆかりふりかけ			ゆかり				
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		875kcal 26.6g
	ハヤシライス	牛肉	粉チーズ 脱脂粉乳	トマト缶 人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉	バター 食物油	
	ツナサラダ	まぐろの油漬け			キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン缶		食物油	
	福神漬け				福神漬け			
	ミニトマト			トマト				
11 (水)	中華めん・牛乳		☆牛乳			中華めん		769kcal 34.6g
	みそラーメン	豚肉・みそ 焼き豚		☆葉ねぎ 人参	もやし・玉葱・筍缶 ホールコーン・根深ねぎ しなちく		白ごま 食物油 ごま油	
	蒸しぎょうざ	豚肉		葉ねぎ・にら	キャベツ			
	からし和え			☆ほうれん草	キャベツ			
	果物				果物			
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		821kcal 27.5g
	いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉	食物油	
	肉じゃが			人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも しらたき・でん粉		
	野菜スープ のりふりかけ	ベーコン・あさり	のり	☆小松菜・人参	キャベツ・玉葱		食物油 白ごま	
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 34.6g
	チャーチャンドーフ	焼き豆腐・豚肉		人参	筍缶・根深ねぎ ☆干し椎茸	でん粉	食物油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	クリームコーン缶 ホールコーン・☆しめじ	でん粉		
	梅干し 加工小魚		小魚		梅干し		ごま	
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		845kcal 34.7g
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉ねぎ	玉葱・筍缶・☆干し椎茸	でん粉	食物油	
	ワンタンスープ	豚肉	生わかめ	人参・☆小松菜	キャベツ・もやし・玉葱	ワンタンの皮	食物油・ごま油	
	牛乳かん		☆牛乳・粉雪天		パイン缶			
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		784kcal 30.2g
	がんもの煮付け	がんもどき						
	野菜の酢みそ和え	いか・みそ	生わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく	白ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉ねぎ	大根	じゃがいも		
	大豆のふりかけ	大豆・かつお割り節	ちりめんじゃこ	人参			食物油・白ごま	
	豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳 生クリーム			プリンの素		

☆ 県内産の食材

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 ☆牛乳	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
18 (水)	ロールパン・牛乳		☆牛乳		パン	784kcal 31.8g	
	フランクフルト(ソース)	フランクフルト					
	スクランブルエッグ	鶏卵・ポークハム			玉葱・グリーンピース		じゃがいも 食物油
	ミネストローネスープ	白いんげん豆 ベーコン		トマト缶・人参 ☆小松菜	玉葱・キャベツ セロリー 果物		マカロニ 食物油
	果物						
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	800kcal 28.6g	
	きびなごフライ	きびなご			パン粉		食物油・ごま 食物油
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	グリーンピース		
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉ねぎ			じゃがいも
	昆布の佃煮		昆布				
	抹茶ムース		生クリーム				
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	823kcal 33.6g	
	ビビンバ	豚肉・鶏卵・みそ		☆ほうれん草 人参	ぜんまい・キャベツ		白ごま・食物油 ごま油
	わかめスープ 発酵乳	かまぼこ	生わかめ 発酵乳	☆小松菜	玉葱・もやし		
23 (月)	グリーンピースご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		グリーンピース	☆精白米・麦	759kcal 29.3g
	鶏の照り焼き	鶏肉					
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ		人参 さやいんげん	切り干し大根・☆しめじ ☆干し椎茸	食物油	
	みそ汁 ごまプリン	油揚げ・みそ	生わかめ ☆牛乳	☆葉ねぎ		じゃがいも プリンの素 黒ごま	
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	726kcal 28.7g	
	さばの煮付け	さば					
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ		白ごま
	みそ汁 のりの佃煮	みそ	生わかめ のり	☆葉ねぎ	玉葱		焼き豆腐
	ホワイトゼリー		粉寒天 カルピス				
25 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	798kcal 36.7g	
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・豚肉	☆牛乳		玉葱		じゃがいも 食物油
	金時の煮豆	むきえび・ベーコン					
	すまし汁	きんとき豆					
	果物	豆腐・かまぼこ		☆小松菜	えのき茸 果物		
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	829kcal 24.9g	
	中華丼	豚肉・いか		人参	キャベツ・玉葱・筍缶 もやし・グリーンピース ☆干し椎茸		でん粉 食物油 ごま油
	じゃがいもの中華サラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		じゃがいも 食物油 ごま油
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶		ゼリーの素
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	861kcal 38.8g	
	かつおの磯風味	かつお	青のり		でん粉		食物油
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	糸昆布	人参	☆干し椎茸		白ごま・ごま油
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	キャベツ		
	お茶卵ふりかけ						
	抹茶蒸しパン	甘納豆	☆牛乳	抹茶			ホットケーキ用粉 バター
31 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	768kcal 29.0g	
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり		小麦粉		食物油
	ツナと小松菜のごま和え	まぐろの油漬け		☆小松菜・人参	キャベツ		白ごま
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参 ☆葉ねぎ	大根・ごぼう		じゃがいも こんにゃく

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

錦田中学校：2日(月)、27日(金)、30日(月)、31日(火)は、給食がありません。

山田中学校：23日(月)、24日(火)、25日(水)、30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小松菜は、三島市山田地区の杉本正博さん、ほうれん草は林正俊さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉ねぎは小沢地区の遠藤芳明さんの畑で栽培されたものです。
◎旬の筍は、前島勲さんの竹林から掘られ、茹でていただきました。
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。