



# 平成23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	間の仲間 体になる	緑の仲間 子の調子を整える	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)	
1 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	753kcal 27.0g	
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも		でん粉		
	切り干し大根の煮物	さつまいも・油揚げ		人参・さやいんげん	切り干し大根・☆干し椎茸		食物油
	みそ汁	あさり・みそ	生わかめ	☆小松菜	キャベツ		食物油
	昆布の佃煮		昆布				
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム				プリン
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	850kcal 31.3g	
	チキンとポークハンバーグ(りー)	鶏肉・豚肉		玉葱	食物油		
	青菜としめじ煮浸し			☆小松菜	☆しめじ・キャベツ		
	クラムチャウダー	あさり・ベーコン	☆牛乳・粉チーズ	人参・パセリ	玉葱・クリームコーン缶・ホールコーン		小麦粉
	果物				果物		バター・食物油
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	806kcal 28.7g	
	二色丼(ツナそぼろ・炒り卵)	鶏卵・まぐろ油漬		人参	☆筍・☆干し椎茸		食物油
		まぐろ水煮・油揚げ					
	ポテトスープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱		じゃがいも
	剣先するめ	するめ					
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	766kcal 36.3g	
	焼きいか	いか					
	五目ざんぱら	さつまいも		人参・さやいんげん	ごぼう		こんにゃく
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉ねぎ			じゃがいも
	かつおぶしかけ						
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	780kcal 36.0g	
	まぐろと大豆のナッツ和え	まぐろ・大豆			でん粉		食物油・かぶ・カラ
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶		
	みそ汁	みそ	生わかめ	☆葉ねぎ	玉葱		焼き豆腐
	のりの佃煮		のり				
8 (水)	うどん・牛乳		☆牛乳		うどん	898kcal 30.5g	
	カレーうどん	豚肉・かまぼこ	脱脂粉乳・粉チーズ	☆葉ねぎ・人参	玉葱・☆干し椎茸		カレールウ
	白花豆コロッケ	白花豆			キャベツ・きゅうり・大根		バター
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根		食物油
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー		白ごま
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	793kcal 26.1g	
	酢豚	豚肉		ピーマン・人参	玉葱・筍缶・☆干し椎茸		じゃがいも・でん粉
	キムチ和え				キャベツ・きゅうり・大根・白菜		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		白ごま・ごま油
	コーヒー牛乳の素						ワンタンの皮
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	700kcal 31.7g	
	あじの干物	あじ					
	野菜のピーナッツ和え			☆小松菜	キャベツ		ピーナッツ
	野菜スープ	ベーコン・あさり		人参・☆葉ねぎ	キャベツ・玉葱		食物油
	型抜きチーズ		チーズ				
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	791kcal 26.9g	
	中華丼	豚肉・いか		人参	キャベツ・玉葱・筍缶・☆干し椎茸		でん粉
					もやし・☆しめじ・グリーンピース		食物油
	ハンサンスー(炒り卵)	鶏卵		人参・さやいんげん	きゅうり・レタス		ごま油
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	862kcal 31.3g	
	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
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン缶・きゅうり		じゃがいも
	夏みかんゼリー				夏みかん		ゼリーの素
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	786kcal 34.4g	
	あじフライ	あじ			パン粉・小麦粉		食物油・白ごま
	蒸しキャベツ(りー)				キャベツ		白ごま
	うの花炒り煮	おから・油揚げ		☆葉ねぎ・人参	☆干し椎茸		食物油
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆小松菜	えのき茸		焼き豆腐
ゆかりふりかけ			ゆかり				

☆ 県内産の食材

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	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)	
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳 カレーライス ヘルシーサラダ いちごミルクゼリー	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳・粉チーズ	人参 人参 玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり いちご	☆精白米・麦 じゃがいも・カレールウ バター・食物油 こんにゃく	823kcal 22.5g
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のバイン煮 粉ふきもち お好み豆 豆腐と青菜のスープ わかめしらすふりかけ	鶏肉 白いんげん豆・きな粉 豆腐・かまぼこ	☆牛乳 わかめ・しらす	人参 ☆小松菜・人参 ☆しめじ	☆精白米・麦 でん粉 じゃがいも でん粉 でん粉 食物油 白ごま	831kcal 32.9g
20 (月)	【 ふるさと給食週間 】 ご飯(麦)・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 甘酢和え みそ汁 納豆・果物	豚肉 油揚げ・みそ 大豆	☆牛乳 人参 ☆小松菜	人参 玉葱・☆しめじ・グリーンピース キャベツ・ホールコーン缶・きゅうり 大根 果物	☆精白米・麦 じゃがいも・でん粉 食物油 白ごま	826kcal 28.3g
21 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き ごま和え ミニトマト かき卵みそ汁	豚肉・大豆 豆腐・鶏卵・みそ	☆牛乳 チーズ・ひじき 人参・パセリ ☆小松菜 ☆トマト ☆葉ねぎ	人参 玉葱 キャベツ えのき茸	☆精白米・麦 じゃがいも 食物油 白ごま	733kcal 29.5g
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳 虹ますのあんかけ 和え物 みそ汁 のりふりかけ みかんムース	虹ます 豆腐・油揚げ・みそ	☆牛乳 生わかめ ☆小松菜	人参 玉葱・玉葱・えのき茸・☆しめじ キャベツ・きゅうり みかんジュース	☆精白米・麦 小麦粉・でん粉 食物油 ごま油 白ごま	797kcal 30.8g
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳 三島コロッケ 蒸しキャベツ(7-7) 筍のきんぴら 豚汁 お茶卵ふりかけ	豚肉・鶏卵 さつま揚げ 豆腐・豚肉・みそ 鶏卵	☆牛乳 人参・さやいんげん 人参・☆葉ねぎ せん茶	玉葱 キャベツ 筍缶 大根・ごぼう	☆精白米・麦 じゃがいも・パン粉・でん粉 食物油 白ごま 白ごま・ごま油 白ごま	737kcal 22.4g
24 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳 かき揚げ 生揚げの五目煮 かき卵みそ汁 お茶ゼリー	鶏卵 生揚げ・豚肉 鶏卵・油揚げ・みそ	☆牛乳・わかめ ちりめじゃこ ☆小松菜・人参 ☆葉ねぎ 抹茶	玉葱 玉葱・玉葱・ホールコーン グリーンピース 筍缶・☆干し椎茸 なす	☆精白米・麦 小麦粉 食物油 でん粉 食物油	800kcal 32.6g
27 (月)	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・牛肉・豚肉 豆腐・豚肉 鶏肉	☆牛乳 人参 ☆小松菜	玉葱 玉葱・グリーンピース 玉葱・☆しめじ 果物	☆精白米・麦 カレールウ 春雨 食物油	745kcal 29.5g
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さばのみそ煮 含め煮 みそ汁 ひじきふりかけ 豆乳ココアプリン	さば・みそ 生揚げ・鶏肉 みそ 豆乳	☆牛乳 生わかめ ひじき 脱脂粉乳・☆生クリーム	人参・さやいんげん ☆葉ねぎ 玉葱	☆精白米・麦 じゃがいも・こんにゃく 焼きふ 白ごま ココアプリンの素	826kcal 35.2g
29 (水)	揚げパン・牛乳 ポークビーンズ ヨーグルト和え	きな粉 豚肉・大豆	☆牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱・グリーンピース もも缶・みかん缶・バイン缶・メロン	☆精白米・麦 パン じゃがいも・小麦粉 食物油 食物油・バター	840kcal 30.1g
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース 中華コンスープ ミニトマト 加工小魚	豚肉 豆腐・鶏卵	☆牛乳 小魚	ピーマン ☆小松菜 ☆トマト	☆精白米・麦 じゃがいも・でん粉 食物油・ごま油 でん粉	800kcal 35.5g

【 お知らせ 】

★ 県内産の食材

◆ 山田中学校：23日(木)は、給食がありません。

\* 6月20日(月)～24日(金)は「ふるさと給食週間」です。

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、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。  
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。