

平成24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)
		血や肉になる	☆牛乳	体の調子を整える		熱や力のもとになる		
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		817kcal 31.0g
	鶏肉の照り煮	鶏肉						
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ		さやいんげん・人参	切り干し大根・干し椎茸		食物油	
	みそ汁	豆腐・みそ	生わかめ	☆葉葱		じゃがいも		
	粕もち	小豆				上新粉		
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		868kcal 35.9g
	かつおの磯風味	かつお	膏のり			でん粉	食物油	
	ピーズサラダ	大豆		人参	きゅうり・☆キャベツ		マヨネーズ	
	みそ汁	みそ・油揚げ		☆小松菜	☆キャベツ			
	お茶卵ふりかけ	鶏卵					ごま	
	ぶどうゼリー		粉寒天		ぶどう缶・ぶどうジュース			
7 (月)	ハヤシライス(麦)・牛乳	☆豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦	バター	902kcal 32.0g
	ツナサラダ	まぐろの油漬け		トマト缶		じゃがいも・☆小麦粉	食物油	
	果物				☆キャベツ・きゅうり		ごま	
	アーモンドフィッシュ		小魚		レタス・ホールコーン缶		アーモンド	
	果物				果物			
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		713kcal 29.9g
	さわらの西京焼き	さわら・みそ						
	ぜんまいの炒め煮	油揚げ		人参・さやいんげん	ぜんまい・干し椎茸	こんにゃく	油	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		小松菜・人参	☆大根・ごぼう	じゃがいも・でん粉		
	果物				果物	こんにゃく		
9 (水)	カレーうどん・牛乳	☆豚肉・かまぼこ	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・☆葉葱	玉葱・干し椎茸	うどん・カレールウ		856kcal 30.5g
	里芋コロッケ					☆里芋	食物油	
	ゆかり和え			ゆかり	☆キャベツ・☆大根		ごま	
	ミニトマト			☆ミニトマト	きゅうり			
10 (木)	親子丼(麦)・牛乳	かまぼこ・鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱・筍缶・☆しめじ	☆精白米・麦		887kcal 38.7g
		鶏肉			グリーンピース・干し椎茸			
	みそ汁	生揚げ・みそ	生わかめ	☆小松菜	玉葱			
	夏みかんゼリー				夏みかん缶	ゼリーの素		
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		775kcal 29.0g
	いかのスペイン煮	いか		さやいんげん	玉葱	でん粉	食物油	
	スモールポテト					じゃがいも	食物油	
	クラムチャウダー	あさり	☆牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉葱	じゃがいも・☆小麦粉	バター・食物油	
	果物				果物			
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		825kcal 34.0g
	いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉	ごま	
	肉じゃが	☆豚肉		人参・さやいんげん	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・しらたき		
	すまし汁(うずらの卵)	豆腐・かまぼこ うずらの卵		☆小松菜	えのき茸			
15 (火)	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		825kcal 22.4g
	揚げ出し豆腐のあんかけ	揚げ出し豆腐		人参	玉葱・筍缶・えのき茸	でん粉	食物油	
	粉ふきいも			さやえんどう	干し椎茸			
	みそ汁	みそ	生わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃがいも		
	果物				果物	焼きふ		
16 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		811kcal 36.6g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・☆豚肉	☆牛乳	人参	玉葱	じゃがいも	食物油	
	金時の煮豆	むきえび						
	すまし汁	きんとき豆		☆小松菜	しめじ	焼きふ		
	豆腐							
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		729kcal 29.0g
	みしまじゃがとっと	魚のすり身		☆小松菜		☆じゃがいも・でん粉		
	大根のそぼろ煮	鶏肉		人参	☆大根・グリーンピース	里芋・でん粉		
	かき卵みそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		☆葉葱	玉葱・えのき茸			
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご			
	かつお胚芽ふりかけ	かつお				ごま		

☆ 県内産の食材

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体の調子を整える	緑の仲間 熱や力のもとになる	黄色の仲間	エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	
18 (金)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	☆豚肉	☆牛乳	ピーマン ☆小松菜・人参	玉葱・白菜	☆精白米・麦 食物油	788kcal 31.1g
	みそ汁	みそ	生わかめ	☆葉葱		ごま油	
	牛乳かん		天		☆みかん缶・パイン缶	じゃがいも	
21 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳					☆精白米・麦	777kcal 33.3g
	かき揚げ	いか・えび・大豆 鶏卵		人参・☆葉葱	玉葱	☆小麦粉 食物油	
	野菜のピーナッツ和え			☆ほうれん草	☆キャベツ	ピーナッツ	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆小松菜	えのき茸	焼きふ	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー		
22 (火)	セルフドッグ・牛乳 (ロールパン・フランクフルト)	フランクフルト	☆牛乳			ロールパン	821kcal 35.0g
	スクランブルエッグ	鶏卵・ベーコン			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・パセリ	玉葱・セロリ	マカロニ 食物油	
	果物				果物		
23 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 ☆小麦粉	790kcal 30.8g
	ちくわの香り揚げ	竹輪・鶏卵		抹茶		ま	
	ツナと青菜のごま和え	まぐろの油漬け		☆小松菜・人参	☆キャベツ	ごま	
	豚汁	豆腐・☆豚肉 みそ		人参・☆葉葱	☆大根・ごぼう	じゃがいも こんにゃく	
	わかめしらすふりかけ ミニトマト			☆ミニトマト			
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦	829kcal 32.1g
	ピビンバ	☆豚肉・鶏卵 みそ		☆小松菜・人参	☆キャベツ・ぜんまい	ま ごま油	
	わかめスープ 果物	ベーコン	生わかめ	にら	筍缶・玉葱 果物	油	
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦	750kcal 30.8g
	あじの干物	あじ				食物油	
	五目ぎんびら	さつま揚げ		さやいんげん・人参	ごぼう・干し椎茸	ま	
	みそ汁 りんごゼリー	豆腐・みそ	生わかめ	☆葉葱	玉葱 りんご		
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦	795kcal 28.3g
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉・ひよこ豆		人参	筍缶・グリーンピース	じゃがいも・でん粉 食物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト			
	みそ汁 いちごミルクデザート	豆腐・油揚げ・みそ	生わかめ	☆小松菜	いちご		
29 (火)	ドライカレー(麦)・牛乳	鶏肉・☆豚肉 大豆	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	ピーマン・人参	玉葱	☆精白米・麦 食物油	798kcal 30.0g
	フレンチサラダ	ポークハム			☆キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン缶	食物油	
	フルーツゼリー				☆みかん缶・パイン缶	ゼリーの素	
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦	773kcal 28.6g
	ししゃものフライ		ししゃも			食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	枝豆・干し椎茸	ま	
	みそ汁 わかめふりかけ	生揚げ・みそ		☆小松菜		じゃがいも	
	果物		わかめ		果物	ごま	
31 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦	749kcal 29.2g
	さばのみそ煮	さば・みそ					
	ごま和え みそ汁	豆腐・鶏肉		☆小松菜 ☆葉葱 人参	☆キャベツ ☆大根・ごぼう	ごま じゃがいも・でん粉 こんにゃく	
	ぶどうゼリー				ぶどう缶	ゼリーの素	

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

- ◆ 錦田中学校：2日(水)は、給食がありません。
- ◆ 山田中学校：21日(月)、24日(木)、25日(金)、

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、ミニトマトは小林道雄さん、大根は坂本芳明さん、葉葱は小沢地区の遠藤芳明さん、キャベツは塚原地区の川崎剛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