

平成24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 体の子を整える	緑の仲間 体を調子を整える	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 (金)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(卵) 野菜のピーナッツ和え 野菜スープ さけふりかけ	鶏卵・むきえび ポークウインナー ベーコン さけ	☆牛乳 チーズ	☆小松菜 ☆葉葱	玉葱・グリーンピース 白菜 キャベツ・玉葱 たもぎ茸	☆精白米・麦 バター マヨネーズ ピーナッツ ごま	800kcal 30.7g
4 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚のナッツソース和え じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 剣先するめ	さけ 豚肉 油揚げ・みそ いか	☆牛乳	人参・さやいんげん ☆小松菜	玉葱・☆しめじ 大根	☆精白米・麦 ピーナッツ ごま 食物油	793kcal 35.4g
5 (火)	カレーライス(麦)・牛乳 ヘルシーサラダ 福神漬け 牛乳かん	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳 生わかめ ☆牛乳・粉寒天	人参 人参	玉葱・グリーンピース きゅうり・キャベツ 福神漬け みかん缶・パイン缶	☆精白米・麦 じゃがいも・カレールウ こんにゃく ごま油・ごま	852kcal 32.2g
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(卵) くるみ和え グラムチャウダー 果物	鶏肉・豚肉 あさり	☆牛乳 ☆牛乳・チーズ	☆小松菜 人参・パセリ	玉葱 キャベツ 玉葱 果物	☆精白米・麦 食物油 くるみ ☆小麦粉・じゃがいも バター	869kcal 30.9g
7 (木)	二色丼(麦)・牛乳 ポテトスープ ごまプリン	まぐろ油漬け・鶏卵 まぐろ水煮・油揚げ ベーコン	☆牛乳 ちりめんじゃこ ☆牛乳	人参 ☆小松菜・人参	筍缶・干し椎茸 玉葱	☆精白米・麦 食物油 じゃがいも ミルクプリンの素 ごま	847kcal 34.8g
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳 あじの干物 五目豆 みそ汁 ブルーベリーゼリー	あじ 大豆・鶏肉・竹輪 豆腐・油揚げ・みそ	☆牛乳 昆布	人参 ☆小松菜	ごぼう・グリーンピース 玉葱 ブルーベリー	☆精白米・麦 食物油 こんにゃく 食物油	763kcal 32.8g
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚と大豆のナッツ和え おひだし みそ汁 のりふりかけ	さわら・大豆 みそ	☆牛乳 生わかめ のり	☆小松菜 ☆葉葱	キャベツ・ホールコーン 玉葱	☆精白米・麦 てん粉 カシューナッツ 焼き豆腐 ごま	801kcal 32.6g
12 (火)	みそラーメン・牛乳 桜えびしゅうまい からし和え フルーツゼリー	豚肉・みそ 桜えび・たら	☆牛乳	☆葉葱・人参 ☆小松菜	玉葱・キャベツ 根深葱・ホールコーン 白菜 パイン缶・みかん缶	中華めん 食物油 ごま油・ごま ゼリーの素	811kcal 31.6g
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き ごま和え かきたまみそ汁 冷凍りんご	大豆・豚肉 豆腐・鶏卵・みそ	☆牛乳 ひじき・チーズ	人参・パセリ ☆小松菜 ☆葉葱	玉葱・☆しめじ キャベツ えのき茸 りんご	☆精白米・麦 じゃがいも 食物油・バター ごま	743kcal 29.0g
14 (木)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳 ししやもの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁 ミルクプリン	さつま揚げ・油揚げ 豆腐・あさり・みそ	☆牛乳 ししやも ☆牛乳・脱脂粉乳	人参・さやいんげん ☆葉葱	切り干し大根・干し椎茸 キャベツ	☆精白米・麦 てん粉 食物油 食物油・ごま ミルクプリンの素	810kcal 29.6g
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース 中華コーンスープ 果物	豚肉 豆腐・鶏卵・みそ	☆牛乳	ピーマン ☆小松菜	筍缶 ホールコーン・干し椎茸 クリームコーン缶 果物	☆精白米・麦 じゃがいも・でん粉 食物油・ごま油 でん粉	826kcal 31.8g

☆ 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 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 (月)	【ふるさと給食週間】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	734kcal 24.3g	
	三島コロッケ				☆じゃがいも・パン粉		
	ゆでキャベツ(ワ)			キャベツ	食物油		
	筍のきんぴら	さつま揚げ		筍	しらたき		
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	さいいんげん・人参	☆葉葱・人参	大根・ごぼう		ごま油・ごま
加工小魚		小魚		こんにゃく			
19 (火)	黒糖パン・牛乳		☆牛乳		食パン	806kcal 32.2g	
	ボークビーンズ	大豆・豚肉		人参	玉葱・グリーンピース		
	フレンチサラダ				キャベツ・レタス		バター・食物油
	ミニトマト			☆ミニトマト	きゅうり・ホールコーン缶		食物油
発酵乳		発酵乳					
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	776kcal 30.6g	
	さばのごまだれかけ	さば					
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉		☆小松菜・人参	キャベツ・筍・干し椎茸		ごま
	みそ汁	油揚げ・みそ	生わかめ	☆葉葱			春雨
	みかんミルクデザート						じゃがいも
21 (木)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・筍・干し椎茸	☆精白米・麦・でん粉	
	じゃがいもの中華サラダ			人参	キャベツ・きゅうり	食物油	
	果物				果物	食物油・ごま油	
22 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	796kcal 33.3g	
	青えんどう入りジャコ揚げ	鶏卵	ちりめんじゃこ		☆小麦粉		食物油
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		☆小松菜・人参	グリーンピース・玉葱		
	みそ汁	みそ		かぼちゃ・☆葉葱	ホールコーン		でん粉
果物				筍水煮・干し椎茸	食物油		
25 (月)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	白菜・玉葱・筍・もやし	☆精白米・麦	
	うずらの卵				干し椎茸・グリーンピース	食物油	
	ピーンズサラダ (マヨネーズ1食用)	大豆		人参	きゅうり・キャベツ	ごま油・ごま	
ホワイトゼリー		粉寒天・カルピス			ホールコーン缶	マヨネーズ	
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	768kcal 31.3g	
	オムレツ	鶏卵					
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉		人参	玉葱・グリーンピース		カレールウ
	肉団子スープ	鶏肉		☆小松菜	玉葱・☆しめじ		春雨
果物				果物			
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	800kcal 31.0g	
	酢豚(うずらの卵)	豚肉・うずらの卵		ピーマン・人参	筍・玉葱・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		食物油
	ワンタンスープ	豚肉	生わかめ	☆小松菜・人参	白菜キムチ・大根		ごま油・ごま
アーモンドフィッシュ		小魚		白菜・もやし・玉葱	わんだんの皮		
アーモンド					食物油・ごま油		
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	783kcal 33.4g	
さばの煮付け	さば						
含め煮	生揚げ・鶏肉		さいいんげん・人参	筍	じゃがいも・こんにゃく		
みそ汁	みそ	生わかめ	☆葉葱	玉葱	焼き豆腐		
ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト					
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	808kcal 29.5g	
	鶏肉のパン煮	鶏肉			でん粉		
	粉ふきいも			パセリ	パイナップル		じゃがいも
	お好み豆	白いんげん豆					でん粉
	トマトと卵のスープ	鶏卵・ベーコン		トマト・人参	玉葱		食物油
わかめふりかけ		わかめ	☆小松菜				

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

*6月18日(月)～22日(金)は「ふるさと給食週間」です。

◆ 錦田中学校：6日(水)、7日(木)、8日(金)は、

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