



平成25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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
1 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		757kcal 28.9g
	ちくわの磯辺揚げ	竹筒・鶏卵	膏のり			☆小麦粉	食物油	
	ほうれん草のごまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	☆ほうれん草 人参	キャベツ・ホールコーン缶		アーモンド 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	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	ゆかりふりかけ			ゆかり				
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		879kcal 31.1g
	ししゃものフライ		ししゃも			小麦粉	食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	グリーンピース		食物油・ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉葱			じゃがいも ごま	
	わかめふりかけ		わかめ					
	柏もち	小豆				上新粉		
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		823kcal 32.0g
	いかのスペイン煮	いか			玉葱・グリーンピース	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・ベーコン	☆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			
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 29.7g
	鶏肉の照り煮	鶏肉				でん粉		
	五目さんぴら	さつま揚げ		人参・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく	食物油・ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	生わかめ	☆葉葱		じゃがいも		
	黒ごまきな粉プリン	きな粉	☆牛乳			ミルクプリンの素	ごま	
9 (木)	親子丼(麦)・牛乳	かまぼこ・鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱・☆筍・干し椎茸	☆精白米・麦		827kcal 33.7g
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉葱	えのき茸	じゃがいも		
	牛乳かん		☆牛乳・粉糖天		パイン缶・みかん缶			
10 (金)	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		814kcal 27.0g
	揚げ出し豆腐のあんかけ	揚げ出し豆腐		人参	玉葱・☆筍・えのき茸	でん粉	食物油	
	粉ふきいも	鶏肉・かまぼこ		さやえんどう	干し椎茸	じゃがいも		
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	キャベツ			
	型抜きチーズ		チーズ					
	果物				果物			
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		877kcal 32.6g
	あじのフライ	あじ・鶏卵				パン粉・☆小麦粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ｸｰﾝ)				キャベツ			
	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	油揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱	焼きひ		
14 (火)	セルフドッグ・牛乳	フランクフルト	☆牛乳			ロールパン		867kcal 33.8g
	(ロールパン・フランクフルト)							
	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		トマト缶	玉葱・セロリ	マカロニ	食物油	
	ベーコン		人参・パセリ	キャベツ・グリーンピース				
	果物				果物			
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		808kcal 33.5g
	ドライカレー	大豆・鶏肉・豚肉	脱脂粉乳・チーズ	ピーマン・人参	玉葱			
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり		食物油	
	加工小魚		小魚		レタス・ホールコーン缶			
	果物				果物			
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		741kcal 36.3g
	さばの香味焼き	さば		☆にら		こんにゃく	ごま油	
	ぜんまいの炒め煮	さつま揚げ・油揚げ			ぜんまい・干し椎茸	こんにゃく	ごま油	
	けんちん汁	鶏肉		人参・☆葉葱	大根	じゃがいも・でん粉	こんにゃく	
	小女子佃煮		小女子					
17 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		743kcal 31.4g
	かき揚げ	えび・いか・大豆		人参・☆葉葱	玉葱	☆小麦粉	食物油	
	ツナとほうれん草のごま和え	まぐろの油揚げ		☆ほうれん草・人参	キャベツ		ごま	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆小松菜	えのき茸	焼きひ		
	抹茶ムース	豆乳		抹茶				

☆ 県内産の食材

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)
		食品群		食品群		食品群		
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		861kcal 31.0g
	いわしのソース和え	いわし		人参	玉葱・グリーンピース	でん粉・パン粉	食物油・ごま	
	肉じゃが	豚肉				じゃがいも・でん粉		
	野菜スープ	あさり・ベーコン		☆葉葱・人参	玉葱・キャベツ	しらたき	食物油	
	のりふりかけ		のり				ごま	
21 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		814kcal 31.4g
	ビビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵・みそ		☆ほうれん草 人参	キャベツ・ぜんまい		ごま・食物油 ごま油	
	わかめスープ	ベーコン	生わかめ	☆葉葱	玉葱・筍		ごま	
	果物				果物			
22 (水)	【ふるさと給食の日】							731kcal 31.9g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	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	昆布	人参	干し椎茸		ごま・ごま油	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	大根	じゃがいも		
お茶卵ふりかけ	卵		せん茶			ごま		
23 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 34.3g
	ポテトの卵焼き(ー)	鶏卵・ベーコン	☆牛乳	人参	玉葱	じゃがいも	食物油	
	野菜のピーナッツ和え	むきえび・豚肉		☆ほうれん草	キャベツ		ピーナッツ	
	すまし汁	豆腐		☆小松菜	えのき茸	焼きふ		
果物				果物				
24 (金)	ハヤシライス(麦)・牛乳	牛肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 トマト缶	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦 じゃがいも・☆小麦粉	バター 食物油	893kcal 24.3g
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン缶		食物油	
	じゃがいもとひよこ豆の唐揚げ	ひよこ豆				じゃがいも・でん粉	食物油	
	福神漬 りんごゼリー				福神漬 りんご			
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		837kcal 31.7g
	大豆と根菜のごま煮	大豆・豚肉		人参・さやいんげん	ごぼう・れんこん		ごま・食物油	
	マヨネーズサラダ	ポークハム	ひじき	☆小松菜	キャベツ		マヨネーズ	
	みそ汁	まぐろの油揚げ	生わかめ	☆葉葱	玉葱			
	昆布の佃煮 ピーチゼリー	生揚げ・みそ	生わかめ 昆布				ゼリーの素	
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		841kcal 27.8g
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉・ひよこ豆		人参	筍・グリーンピース	じゃがいも・でん粉	食物油	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ		☆葉葱	玉葱・えのき茸			
果物				果物				
29 (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 ☆トマトソース	玉葱・干し椎茸	うどん・カレールウ	バター	862kcal 28.7g
	里芋コロッケ					☆里芋・小麦粉	食物油	
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり 大根・ホールコーン缶	ごま		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		802kcal 27.3g
	ラザニア	豚肉	チーズ		玉葱・マッシュルーム	ワンタンの皮	食物油	
	マセドニアンサラダ	ポークハム	チーズ	人参	きゅうり	じゃがいも	食物油	
	オニオンスープ	ベーコン		☆小松菜	玉葱・☆しめじ	食物油		
果物				果物				
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		881kcal 33.7g
	あじの開きの唐揚げ (塩味・カレー味)	あじ					食物油	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	昆布	人参	玉葱・☆しめじ・グリーンピース	じゃがいも・でん粉	食物油	
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜	えのき茸			
かつおの胚芽ふりかけ	かつお							
ホワイトゼリー		カルピス・粉寒天			パイン缶・みかん缶			

【お知らせ】

錦田中学校：30日(木)、31日(金)は、給食がありません。
山田中学校：20日(月)、24日(金)、27日(月)、28日(火)は、
給食がありません。

◎ 5月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

じゃがいも・キャベツ・筍・人参・さやえんどう・にら・ぜんまい
グリーンピース・ごぼう・いか・あさり・かつお・あじ・さわら
キウイフルーツ・清見オレンジ・サンフルーツ・ニューサマーオレンジ

☆ 県内産の食材

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、ミニトマトは
小林道雄さん、葉葱と筍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。

