




平成25年度6月錦田中学校給食予定献立表

三島市立錦田中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	
4 (火)	【かみかみ献立】	6月4日は虫歯予防デー						729kcal 33.7g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	焼きいか	いか						
	五目きんぴら	さつまいも		人参・さやいんげん	ごぼう		食物油・ごま	
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		☆葉葱		じゃがいも		
大豆のふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ				食物油・ごま		
果物				果物				
5 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		724kcal 28.4g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	ひじき・チーズ	人参・パセリ	玉葱	じゃがいも	食物油・バター	
	ごま和え			ほうれん草	キャベツ		ごま	
	かきたまのみそ汁	鶏卵・みそ		☆小松菜・人参	玉葱			
	果物				果物			
6 (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・筍缶・干し椎茸	☆精白米・麦・でん粉	食物油	899kcal 31.4g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	キャベツ・きゅうり	じゃがいも	食物油	
	ピーチゼリー				もも缶	ゼリーの素		
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		799kcal 32.4g
	魚のナッツソースかけ	さけ					ピーナッツ・ごま	
	ひじきの炒め煮	さつまいも	ひじき	人参	枝豆		ごま・食物油	
	大根とじゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	大根	じゃがいも		
静岡みかんタルト	鶏卵				小麦粉			
10 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		820kcal 32.1g
	青えんどうとジャコのかき揚げ	鶏卵	ちりめんじゃこ		グリーンピース・玉葱	☆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	筍水煮・干し椎茸	でん粉	食物油	
	なすと玉葱のみそ汁	みそ	生わかめ	☆葉葱	玉葱・なす			
果物				果物				
11 (火)	黒糖パン・牛乳		☆牛乳			食パン		873kcal 33.6g
	ポークビーンズ	大豆・豚肉		☆トマトソース	玉葱・グリーンピース	じゃがいも	バター・食物油	
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・レタス	☆小麦粉	食物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト	きゅうり・ホールコーン缶			
ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト						
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		789kcal 29.4g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	野菜ソテー			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン		食物油	
	豆腐と玉葱のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱			
夏みかんゼリー					夏みかん缶	ゼリーの素		
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		855kcal 27.5g
	チキンポークハンバーグ(ウイ)	鶏肉			玉葱・マッシュルーム			
	フレンチポテト					じゃがいも	食物油	
	コールスロー				キャベツ・みかん缶			
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・クリームコーン缶	☆小麦粉	バター	食物油	
14 (金)	カレーライス(麦)・牛乳 (うずらの卵)	豚肉・うずらの卵	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦	食物油	823kcal 25.6g
	ヘルシーサラダ		生わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・カレールウ	バター	
	福神漬け				福神漬け	こんにゃく	ごま油	
果物				果物				
17 (月)	 * 17日～21日は、ふるさと給食週間 * 							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		732kcal 22.4g
	三島コロッケ					☆じゃがいも・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ウイ)				キャベツ		ごま	
	筍のきんぴら	さつまいも		さやいんげん・人参	筍水煮	しらたき	ごま油・ごま	
豚汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	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					

☆ 県内産の食材

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	
18 (火)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	881kcal 33.5g	
	カラフル卵焼き(りー)	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	チーズ 人参	玉葱・グリーンピース ホールコーン		
	野菜のピーナッツ和え		☆小松菜	キャベツ		
	野菜スープ のりの佃煮	ベーコン・あさり のり	人参・☆葉葱	キャベツ・玉葱		
19 (水)	◆毎月19日は食育の日◆ みそラーメン・牛乳	豚肉・みそ ☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・もやし・筍・根深葱 しなちく・ホールコーン	中華めん 食物油 ごま油・ごま	793kcal 34.1g
	しらす入りしゅうまい	しらす			強力粉	
	からし和え 果物		☆小松菜	キャベツ 果物		
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	785kcal 29.6g	
	酢豚 キムチ和え	豚肉	ピーマン・人参	筍・玉葱・干し椎茸 キャベツ・きゅうり 白菜キムチ・大根		じゃがいも・でん粉 食物油 ごま油
	ワンタンスープ ちりめん佃煮	豚肉 ちりめん	☆小松菜・人参	キャベツ・もやし・玉葱		わんたんの皮 食物油・ごま油
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	766kcal 32.7g	
	さばの煮付け 含め煮	さば 生揚げ・鶏肉	さやいんげん・人参	筍		じゃがいも・こんにゃく
	玉葱とわかめのみそ汁 果物	みそ 生わかめ	☆葉葱	玉葱 果物		焼き豆腐
	お茶たまごふりかけ	鶏卵	せん茶			ごま
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	800kcal 32.8g	
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		でん粉		食物油 カシューナッツ
	おひたし 大根とえのき茸のみそ汁 のりふりかけ	油揚げ・みそ のり	☆小松菜 ☆葉葱	キャベツ・ホールコーン 大根・えのき茸		ごま
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	891kcal 33.9g	
	鶏肉のバイン煮 粉ふきいも	鶏肉		パインジュース		でん粉 じゃがいも
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				でん粉 食物油
	トマトと卵のスープ	鶏卵・ベーコン	トマト・人参 ☆小松菜	玉葱		でん粉
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	785kcal 28.2g	
	ししゃもの竜田揚げ 切り干し大根の煮物	ししゃも		でん粉		食物油
	じゃがいもとキャベツのみそ汁 ミルクプリン	さつま揚げ・油揚げ 油揚げ・みそ	人参・さやいんげん ☆小松菜	切り干し大根・干し椎茸 キャベツ		じゃがいも ミルクプリンの素
			☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム			
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	786kcal 32.2g	
	オムレツ 豆腐のカレー煮	鶏卵 豆腐・豚肉 白いんげん豆	人参	玉葱・グリーンピース		カレールウ 食物油
	肉団子スープ 果物	肉団子	☆小松菜	玉葱・☆しめじ 果物		春雨
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	819kcal 32.0g	
	デンジャオロース 中華コーンスープ	豚肉 豆腐・鶏卵・みそ	ピーマン ☆小松菜	筍 ホールコーン・干し椎茸 クリームコーン・☆しめじ		じゃがいも・でん粉 食物油・ごま油 でん粉
	果物			果物		

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 3日(月)は、給食がありません。



◎ 6月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

キャベツ・きゅうり・枝豆・グリーンピース・せんまい・じゃがいも・トマト
ピーマン・レタス・あじ・さわら・キウイフルーツ・甘夏みかん・びわ

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。