



平成26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	食品群	食品群	食品群	
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		738kcal 30.6g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン	☆牛乳		玉葱	じゃがいも	食物油	
	ほうれん草の ごまジャコ和え	むきえび・豚肉	ちりめんじゃこ	☆ほうれん草	キャベツ・ホールコーン缶		アーモンド	
	玉葱とえのき茸のみそ汁 果物	焼きふ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱・えのき茸 果物		ごま・ごま油	
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		756kcal 28.2g
	竹輪のお茶揚げ	竹輪・鶏卵		抹茶		☆小麦粉	食物油	
	ツナとほうれん草のごま和え	まぐろ油漬け		☆ほうれん草・人参	白菜		ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	☆大根・ごぼう	じゃがいも		
ミニトマト			☆ミニトマト		こんにゃく			
ゆかりふりかけ			ゆかり					
柏もち	小豆					上新粉		
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		852kcal 32.4g
	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(ソース)				キャベツ		ごま	
	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	
大根と玉葱のみそ汁	みそ		☆葉葱	☆大根・玉葱・えのき茸				
お茶卵ふりかけ	鶏卵		せん茶			ごま		
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		902kcal 34.6g
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉	食物油	
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉		人参	☆筍・グリーンピース			
	むきえび	むきえび			干し椎茸			
わかめスープ	かまぼこ	わかめ	小松菜	キャベツ・筍缶・もやし		ごま・ごま油		
夏みかんゼリー				甘夏みかん缶		ゼリーの素		
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		773kcal 28.8g
	煮込みハンバーグ	豚肉・鶏肉	チーズ		玉葱・☆しめじ		食物油	
	コーンポテト				ホールコーン缶	じゃがいも	バター	
	生揚げと筍のみそ汁	生揚げ・みそ		小松菜	☆筍・えのき茸			
果物				果物				
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		852kcal 35.0g
	チリコンカン	大豆・豚肉・鶏肉		☆トマトソース	玉葱			
	ベーコン	ベーコン		トマト缶・パセリ				
	野菜スープ	あさり		小松菜・人参	玉葱・白菜・ホールコーン			
さつまいものチーズケーキ	鶏卵	☆牛乳・クリームチーズ				さつまいも		
☆生クリーム		☆生クリーム				☆小麦粉		
13 (火)	ハヤシライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ	☆トマトソース	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦	バター	863kcal 27.4g
	脱脂粉乳			トマト缶・人参		じゃがいも・☆小麦粉	食物油	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け			キャベツ・きゅうり	食物油		
	福神漬け				レタス・ホールコーン缶			
果物				福神漬け				
果物					果物			
14 (水)	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		812kcal 25.0g
	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	
	鶏肉・かまぼこ	鶏肉・かまぼこ		さやいんげん	干し椎茸	じゃがいも		
	粉ふきいも							
大根とわかめのみそ汁	みそ	わかめ	葉葱	大根・玉葱				
型抜きレアチーズケーキ	チーズ							
15 (木)	セルフドッグ・牛乳	フランクフルト	☆牛乳			ロールパン		856kcal 33.5g
	(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	ベーコン		人参・パセリ	キャベツ・グリーンピース				
果物				果物				
16 (金)	【ふるさと給食の日】							855kcal 30.5g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉	食物油	
	ぜんまいの炒め煮	さつま揚げ		☆葉葱・人参	ぜんまい・☆しめじ	こんにゃく	ごま油	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉			大根・ごぼう	じゃがいも・でん粉		
昆布の佃煮		昆布			こんにゃく			

☆ 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)
19 (月)	◆毎月19日は食育の日◆ ご飯(麦)・牛乳 三島じゃがとっと 生揚げの五日煮 かきたまみそ汁 納豆	魚のすり身 生揚げ・豚肉・みそ 鶏卵・みそ 納豆	☆牛乳 ☆小松菜 さやいんげん・人参 小松菜・人参 玉葱	☆精白米・麦 ☆じゃがいも・でん粉 食物油 食物油	822kcal 33.2g
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さわらの磯揚げ 切り昆布と豚肉の炒め煮 大根とキャベツのみそ汁 フルーツゼリー	さわら 豚肉・竹輪 昆布 油揚げ・みそ	☆牛乳 青のり 昆布 人参 小松菜 大根・キャベツ パイン缶・みかん缶	☆精白米・麦 でん粉 食物油 ごま油・ごま ゼリーの素	868kcal 31.9g
21 (水)	カレーうどん・牛乳 (うどん) 白花豆コロック ゆかり和え 果物	豚肉・かまぼこ 白花豆	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳 人参・☆葉葱 ☆トマトソース ゆかり キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 果物	うどん カレールウ 小麦粉 バター 食物油 ごま	879kcal 30.1g
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳 豚肉のソース炒め フレンチサラダ ポテトスープ 果物	豚肉 ベーコン	☆牛乳 ☆トマトソース 小松菜・人参 玉葱 果物	☆精白米・麦 食物油 食物油 じゃがいも	764kcal 31.2g
23 (金)	親子丼(麦)・牛乳 みそ汁 りんごと大豆の蒸しケーキ	かまぼこ・鶏卵 鶏肉 油揚げ・みそ 大豆・鶏卵	☆牛乳 脱脂粉乳 人参 ☆葉葱 ☆牛乳 ヨーグルト	☆精白米・麦 じゃがいも ホットケーキミックス粉	860kcal 33.3g
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳 小あじの唐揚げ (塩味・加味) じゃがいものそぼろ煮 キャベツとあさりのみそ汁 ホワイトゼリー	あじ 豚肉 あさり・みそ	☆牛乳 わかめ カルピス・粉寒天 人参 小松菜 小松菜	☆精白米・麦 じゃがいも・でん粉 食物油 食物油	822kcal 29.4g
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳 いかのスペイン煮 フレンチポテト クラムチャウダー 果物	いか あさり・ベーコン	☆牛乳 ☆牛乳・チーズ 人参・パセリ 小松菜	☆精白米・麦 じゃがいも じゃがいも・☆小麦粉 バター・食物油	813kcal 32.3g
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉の照り煮 ひじきの炒め煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁 ごまきな粉プリン のりふりかけ	鶏肉 大豆・さつま揚げ 油揚げ・みそ きな粉	☆牛乳 ひじき 生わかめ ☆牛乳 のり	☆精白米・麦 でん粉 食物油 食物油・ごま じゃがいも ミルクプリンの素 ごま	845kcal 32.2g
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳 家常豆腐 中華コンスープ ミニトマト アーモンドフィッシュ	焼き豆腐・豚肉 豆腐・鶏卵	☆牛乳 人参 小松菜 ☆ミニトマト	☆精白米・麦 でん粉 でん粉 アーモンド	800kcal 33.3g
30 (金)	コーンピラフ(麦)・牛乳 さけのハーブ焼き 海藻サラダ トマトと卵のスープ 牛乳かん	さけ 海藻 ベーコン・鶏卵	☆牛乳 海菜 トマト・人参 ☆ほうれん草 人参 小松菜	☆精白米・麦 オリーブ油 ごま油 食物油 でん粉 食物油	734kcal 32.4g

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

錦田中学校：30日(金)は、給食がありません。

山田中学校：8日(木)、9日(金)、12日(月)、26日(月)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している大根は、三島市山田地区の山本克彦さん、ほうれん草は川原ヶ谷地区の林正俊さん、しめじは長谷川健一さん、ミニトマトは小林道雄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。

◎ 5月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

キャベツ・玉葱・人参・じゃがいも・ごぼう・ぜんまい・グリーンピース
筍・あじ・さわら・わかめ・キウイフルーツ・ニューサマーオレンジ

