














平成26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	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)	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	830kcal 31.5g	
	オムレツ	鶏卵				
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉・大豆	人参	玉葱・グリーンピース		カレールウ
	肉団子スープ	肉団子	☆小松菜・人参	玉葱・☆しめじ・もやし		春雨
	ホワイトゼリー	カルピス・粉寒天		みかん缶・パイン缶		
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	724kcal 36.5g	
	あじのごまつき蒲焼き	あじ		でん粉		ごま
	豚肉と金時豆の煮込み	豚肉・金時豆	トマト	☆しめじ・玉葱		バター
	すまし汁 果物	豆腐・かまぼこ	☆小松菜	えのき茸 果物		焼きひ
4 (水)	6月4日は虫歯予防デー 					
	二色丼(麦)・牛乳 (ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろ油漬 ☆牛乳 まぐろ水煮・鶏卵 油揚げ・大豆	人参	筍水煮・干し椎茸	☆精白米・麦	861kcal 37.5g
	ポテトスープ	ベーコン	☆小松菜・人参	玉葱	じゃがいも	
	剣先するめ	するめ			ココアアプリンの素	
豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳				
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	829kcal 33.4g	
	魚のナッツソースかけ じゃがいものそぼろ煮	さけ 豚肉	人参	玉葱・グリーンピース ☆しめじ		じゃがいも・でん粉
	大根とキャベツのみそ汁	油揚げ・みそ	☆葉葱	大根・キャベツ		ピーナッツ・ごま 食物油
6 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	824kcal 29.5g	
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	人参・パセリ	玉葱		じゃがいも
	ごま和え		☆小松菜	キャベツ		食物油・バター
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ	☆葉葱	玉葱・えのき茸		ごま
	あじさいゼリー					ゼリーの素
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	790kcal 29.0g	
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも	でん粉		食物油
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ	人参・さやいんげん	切り干し大根・干し椎茸		食物油
	キャベツとわかめのみそ汁 大豆のふりかけ	あさり・みそ 大豆・かつお削り節	わかめ ちりめんじゃこ	人参		キャベツ・えのき茸 食物油・ごま油
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	782kcal 27.8g	
	ギリシャムサカ (ギリシャ料理) 	豚肉	チーズ・☆生クリーム ヨーグルト	トマト缶		じゃがいも
	グリーンサラダ			玉葱・なす		食物油 オリーブ油
	マカロニスープ ミニトマト	ベーコン・鶏肉	☆小松菜・人参 ☆ミニトマト	キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン缶 玉葱・セロリ		マカロニ 食物油
11 (水)	みそラーメン・牛乳 (中華めん)	豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・もやし・筍缶・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
	ポーク包子					
	大福豆とジャコのごま揚げ	大福豆	ちりめんじゃこ		でん粉	食物油・ごま
	果物			果物		
12 (木)	カレーライス(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦 じゃがいも・カレールウ
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	食物油 バター ごま油
	福神漬 型抜きチーズ 		チーズ		福神漬	
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	791kcal 25.9g	
	肉じゃが	豚肉	人参	玉葱・グリーンピース		じゃがいも・でん粉
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				しらたき
	大根と油揚げのみそ汁 コーヒーゼリー 	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜		でん粉 食物油 食物油
かつおふりかけ	かつお	わかめ	コーヒー・ホワイトナー	ゼリーの素	ごま	
16 (月)	* 16日～20日は、ふるさと給食週間  					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	782kcal 32.5g
	さばの煮付け	さば				
	含め煮	生揚げ・鶏肉		さやいんげん・人参	筍缶	
玉葱としめじのみそ汁 果物	みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱・☆しめじ 果物		

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)
17 (火)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 三島コロッケ 蒸しキャベツ(ワ)  筍のきんぴら 豚汁 ミニトマト	☆牛乳 さつまいも 豚肉・豆腐・みそ	さやいんげん・人参 ☆葉葱・人参 ☆ミニトマト	☆精白米・麦 ☆じゃがいも・パン粉 食物油 ごま ごま油・ごま しらたき ごま油・ごま じゃがいも・こんにゃく	783kcal 24.2g
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ワ) ごま和え 玉葱となすのみそ汁 あさりの佃煮	鶏卵・むきえび 豚肉・ベーコン みそ わかめ あさり	☆小松菜・人参 ☆葉葱	☆精白米・麦 じゃがいも 食物油 ごま	764kcal 31.0g
19 (木)	◆毎月19日は食育の日◆ 黒糖パン・牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ 果物	大豆・豚肉	☆トマトソース・人参	☆精白米・麦 じゃがいも・☆小麦粉 バター・食物油 食物油	799kcal 31.0g
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース わかめスープ 果物	豚肉 かまぼこ わかめ	ピーマン ☆小松菜	☆精白米・麦 じゃがいも・でん粉 食物油・ごま油 ごま ごま油	798kcal 29.6g
 富士山世界文化遺産登録記念献立 					
23 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳 青えんどうとジャコのかき揚げ 生揚げの五目煮 けんちん汁 富士山デザート	鶏卵 生揚げ・豚肉・みそ 鶏肉・かまぼこ 豆乳	☆牛乳・わかめ ちりめんじゃこ さやいんげん・人参 人参	☆精白米・麦 ☆小麦粉 食物油 でん粉 じゃがいも・でん粉 こんにゃく	815kcal 30.1g
 16日～27日は読書週間です。24日～30日の給食内容は、本に登場する物語献立にしました。					
24 (火)	赤毛のアン *バイグド・トラウト (ますの Mayoネーズ焼き) コールスロー *アンの野菜スープ *プラマンジェ	☆牛乳 にじます ベーコン・あさり	☆牛乳 ☆脱脂粉乳 ☆生クリーム	☆精白米・麦 パン粉 マヨネーズ 食物油 ミルクプリン	734kcal 24.9g
25 (水)	ぶたぶたシリーズ *ぶたぶたさんの酢豚 キムチ和え *ぶたぶたさんのスープ ちりめん佃煮	豚肉  豚肉	☆牛乳 ☆牛乳 ☆小松菜・人参	☆精白米・麦 じゃがいも・でん粉 食物油 ごま ごま油 わんたんの皮 食物油・ごま油	805kcal 29.8g
26 (木)	博士の愛した数式 *ルートと一緒にキンソデー *お誕生日のマッシュポテト トマトと卵のスープ 加工小魚	鶏肉 ☆牛乳 鶏卵・ベーコン 小魚	☆牛乳 パセリ トマト・人参 ☆小松菜	☆精白米・麦 でん粉 食物油 じゃがいも バター・食物油 でん粉	779kcal 32.4g
27 (金)	狐笛(こてき)のかなた *葉飯(麦)・牛乳 いかのカレー揚げ 五目きんぴら みそ汁 西の魔女が死んだ *綺麗な色のゼリー	☆牛乳 いか さつまいも 生揚げ・みそ わかめ	☆牛乳 大根葉・京菜 人参・さやいんげん 葉葱	☆精白米・麦 でん粉 食物油 こんにゃく 食物油・ごま じゃがいも ゼリーの素	829kcal 29.7g
30 (月)	自炊男子 *思い出のハンバーグ ツナサラダ クラムチャウダー 果物	☆牛乳 鶏肉・豚肉 まぐろ油漬 あさり ☆牛乳・チーズ	☆牛乳 人参・パセリ	☆精白米・麦 食物油 マッシュルーム 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・☆小麦粉 食物油・バター	835kcal 30.9g

☆ 県内産の食材

【お知らせ】

◆ 錦田中学校：2日(月)、3日(火)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・グリーンピース・さやいんげん・トマト・ピーマン
レタス・じゃがいも・あじ・さわら・いか・夏みかん・びわ・メロン

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、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。