



平成27年度5月中学校給食予定献立表

三島市立中郷西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 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		856kcal 30.9g
	二色丼(ツナそぼろ)			ちりめんじゃこ	人参	☆干し椎茸・筍(缶)	食物油	
	(炒り卵)	鶏卵		まぐろ油漬け			食物油	
	ポテトスープ	ベーコン		人参・☆小松菜	玉葱	じゃが芋		
	抹茶蒸しパン	甘納豆	☆牛乳	抹茶		ホットケーキミックス	バター	
7 (木)	【子供の日献立】							813kcal 31.0g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ピビンバ							
	肉ゆめ (だれ)	豚肉				ぜんまい	食物油・ごま油 (ごま)	
	炒り卵	☆鶏卵					食物油	
	ほうれん草のナムル	みそ		☆ほうれん草・人参	キャベツ		ごま油・ごま	
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		ごま油		
ミニ柏餅	小豆					上新粉		
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		763kcal 30.3g
	ちくわの香り揚げ	竹輪・☆鶏卵		抹茶		☆小麦粉・でん粉	食物油	
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油漬け		☆小松菜・人参	キャベツ	ごま		
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	ごぼう・大根	こんにゃく		
	昆布の佃煮	昆布						
果物					果物			
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		751kcal 28.2g
	ジャーチャンドーフ	豆腐・豚肉		人参	干し椎茸・筍・根深葱	でん粉	かき油・食物油	
	中華コンスープ	鶏卵		☆小松菜	クリームコーン(缶)	でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト	しめじ・ホーローン・玉葱			
	果物					果物		
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		856kcal 36.3g
	鶏肉の照り煮	鶏肉						
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ			きゅうり・キャベツ	食物油	
	ラビオリ(トマトスープ)	えび・ぼたて		人参・トマト(缶)	カレー・玉葱	ラビオリ	バター	
13 (水)	中華麺・牛乳		☆牛乳			中華麺		781kcal 37.3g
	みそラーメン	豚肉・焼き豚		人参	しなちく・玉葱・筍(缶)	でん粉	ごま油	
		みそ		☆葉ねぎ	ホールコーン・もやし	食物油	ごま	
	桜えびしゅうまい	豚肉・たら・桜えび			根深ねぎ		かき油	
	からし和え			☆小松菜	キャベツ			
型抜きチーズ		チーズ						
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		814kcal 36.1g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆				でん粉	かつおツツ	
	野菜昆布あえ	昆布		人参	きゅうり・キャベツ		ごま	
ずまし汁	かまぼこ・豆腐・麩		☆小松菜		えのき茸			
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		809kcal 33.5g
	ミートローフ	豚肉・☆鶏卵・豆腐	☆生クリーム	人参・パセリ	玉葱・グリーンピース	パン粉	バター	
	(ケチャップソース)			トマトピューレ				
	粉ふき芋					じゃが芋		
野菜スープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱・キャベツ		食物油		
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		795kcal 32.3g
	三島じゃがとっと	魚のすり身		☆小松菜		☆じゃが芋・でん粉	食物油	
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋・でん粉		
	卵スープ	ベーコン		☆小松菜	玉葱・えのき茸	でん粉	食物油	
	のりふりかけ		のり				ごま	
りんごヨーグルト		ヨーグルト			りんご			

☆ 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	
19 (火)	【お弁当】ローション・牛乳		☆牛乳			パン		852kcal 29.0g
	フランクフルト(ソース)	フランクフルト						
	ポテトサラダ			人参	きゅうり	じゃが芋	マヨネーズ	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆		トマト(缶)	玉葱・キャベツ	マカロニ	食物油	
果物	ベーコン		人参	セロリー・グリーンピース				
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		864kcal 26.7g
	ハヤシライス	豚肉	チーズ	トマト(缶)・人参	玉葱	じゃが芋・ハヤシルウ	バター	
	ツナサラダ	まぐろ油揚げ	脱脂粉乳	☆トマトソース	グリーンピース	☆小麦粉	食物油	
	果物				キャベツ・きゅうり		食物油	
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		725kcal 31.3g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま油・ごま	
	野菜ソテー			人参・☆ほうれん草	ホールコーン・キャベツ		バター	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃが芋・でん粉		
お茶たまごふりかけ	鶏卵	脱脂粉乳	煎茶		こんにゃく		ごま	
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		811kcal 31.8g
	豚キムチ丼	☆豚肉		人参・にら	玉葱・白菜キムチ		食物油	
	キャベツともやしのスープ	かまぼこ		ピーマン	☆根深葱		ごま油	
キャラット蒸しパン	鶏卵	☆牛乳	人参	☆小松菜	キャベツ・葱(缶)・もやし		ごま油	
ホットケーキミックス				みかん果汁		バター		
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		839kcal 34.3g
	親子丼	鶏肉・かまぼこ		人参	筍(缶)・干し椎茸・人参			
	みそ汁	☆鶏卵			玉葱・グリーンピース			
	アーモンドフィッシュ	油揚げ・みそ		☆葉葱	キャベツ	じゃが芋		
	牛乳かん		かたくちいわし				アーモンド	
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		754kcal 27.4g
	ししゃものたつた揚げ	ししゃも				でん粉	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	
	肉団子スープ	つくね		☆小松菜	☆しめじ・玉葱	春雨		
	果物				果物			
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		849kcal 30.6g
	ドライカレー	豚肉・大豆	チーズ	☆トマトソース・人参	玉葱		食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	ピーマン			食物油	
フルーツゼリー					きゅうり・キャベツ			
レタス・ホーロー(缶)					レタス・ホーロー(缶)			
パイ(缶)・みかん(缶)						ゼリーの素		
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		752kcal 32.8g
	松風焼き	鶏肉・豆腐・☆鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱	パン粉・でん粉	ごま	
	ゆかりあえ	おから・みそ				食物油		
	みそ汁	豆腐・みそ		人参	☆キャベツ・きゅうり			
果物			☆小松菜	ゆかり				
えのき茸								
果物					果物			
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		795kcal 29.0g
	かき揚げ	ポークハム		☆葉葱	玉葱	じゃが芋	食物油	
	おひたし	☆鶏卵・桜えび		人参		☆小麦粉		
	みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	かつお削り節	人参・☆ほうれん草	キャベツ			
	あさりの佃煮(手作り)	わかめ		☆葉葱				
豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳・☆生クリーム					プリン	

【お知らせ】

☆は県内産の食材

- ◆ 今月の給食の予定です。
- ☆南中…1(金)・25日(月) 全校はありません。
- 20日(水)～22日(金)は3年・支援3年はありません。
- 26日(火)は1・2年・支援1・2年はありません。
- ☆中郷中…15日(金)・28日(木)・29日(金)はありません。
- ☆中西中…28日(木)・29日(金)はありません。



今月の学校給食で使用しているほうれん草、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し、加工されたものを使用しています。