

令和3年度 6月中学校給食予定献立表

調理場

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 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 839kcal 28.0g |
| | コロッケ(ソース) | 豚肉 鶏卵 | 脱脂粉乳 | | 玉葱 | じゃが芋・小麦粉 マッシュポテト パン粉・砂糖 | 植物油 バター ごま | |
| | キャベツのソテー みそ汁 | ボークハム 生揚げ・みそ | わかめ | 人参 葉葱 | キャベツ・とうもろこし 玉葱・えのき茸 | でん粉 | 植物油 | |
| 2 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 792kcal 34.1g |
| | 鮭のキャロット焼き | 鮭 | | 人参ペースト パセリ | | パン粉 | マヨネーズ | |
| | フレンチサラダ クリームスープ | 鱈油漬け 鶏肉 | | | きゅうり・キャベツ レタス・とうもろこし 玉葱 しめじ | 砂糖 じゃが芋 小麦粉 | 植物油 バター 植物油 | |
| 3 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 800kcal 27.9g |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | 人参 | 玉葱 グリーンピース | じゃが芋・白滝 砂糖・でん粉 | | |
| | お好み豆(きな粉) | 白いんげん豆 きな粉 | | | | でん粉 砂糖 | 植物油 | |
| | キャベツのみそ汁 鰹ふりかけ | 豆腐 みそ 鰹節・鰹節 | | 小松菜 人参・葉葱 | キャベツ | | 砂糖・水あめ ごま | |
| 歯と口の健康週間(4日～10日) | | | | | | | | |
| 4 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 754kcal 31.0g |
| | 鱈の干物の唐揚げ | 鱈 | | | | | 植物油 | |
| | かりかりじゃこサラダ | | ちりめんじゃこ | | キャベツ・きゅうり とうもろこし・にんにく | 砂糖 | ごま油 | |
| | けんちん汁 海苔の佃煮 | 鶏肉 豆腐 | | 人参 葉葱 | 大根・ごぼう・しめじ | じゃが芋・こんにゃく でん粉 | 砂糖・水あめ・でん粉 | |
| 7 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 851kcal 32.2g |
| | ごぼう入り ハッシュドポーク | 豚肉 | 粉チーズ 脱脂粉乳 | トマト缶 トマトソース | ごぼう・玉葱・グリーンピース 生姜・にんにく | 小麦粉 | バター 植物油 | |
| | ビーンズサラダ | 大豆 | | | キャベツ・きゅうり とうもろこし・枝豆 | 砂糖 | ごま油 | |
| | ブルーヨーグルト | | ヨーグルト | | ブルー果汁 | | | |
| 8 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 786kcal 30.2g |
| | ししゃもの竜田揚げ | | カラフトししゃも | | | 小麦粉・でん粉・砂糖 | 植物油 | |
| | 茎わかめのきんぴら | さつまあげ | 茎わかめ | 人参 さやいんげん | ごぼう | こんにゃく・砂糖 | ごま ごま油 | |
| | 磯香団子みそ汁 豆乳ココアプリン | 豆腐・油揚げ・みそ 磯香団子 豆乳 | | 小松菜 | えのき茸 | | 砂糖 ココア | |
| 9 (水) | 中華麺・牛乳 | | 牛乳 | | | 小麦粉 | | 818kcal 36.6g |
| | みそラーメン | 豚肉 焼き豚 みそ | | 人参 葉葱 | もやし・玉葱・キャベツ 筍・とうもろこし 生姜・にんにく | | ごま・バター 植物油 ごま油 | |
| | しらす入りしゅうまい 大福豆とじゃこのごま揚げ | 鱈・豚肉・大豆粉 白いんげん豆 | しらす ちりめんじゃこ | | 玉葱・生姜 | 砂糖・小麦粉 でん粉・砂糖 | 植物油・ごま | |
| 10 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 853kcal 34.1g |
| | 豆腐のカレー煮 | 豆腐・豚肉 大豆 | | | 玉葱・枝豆 にんにく | カレールー でん粉 | 植物油 | |
| | パンサンスー | | | 人参 | きゅうり・レタス とうもろこし・キャベツ | 春雨 砂糖 | ごま油 植物油 | |
| | 炒り卵 加工小魚 | 鶏卵 | | | | 砂糖 砂糖 | 植物油 ごま | |
| 11 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 805kcal 31.0g |
| | 鯖のおろしかけ | 鯖 | | | 大根・生姜 | 小麦粉・でん粉 砂糖 | 植物油 | |
| | 三色ごま和え じゃが芋のみそ汁 | 生揚げ・みそ | わかめ | 人参 葉葱 | キャベツ・きゅうり 玉葱 | 砂糖 | ごま じゃが芋 | |
| | 型抜きチーズ | | チーズ | | | | | |
| ふるさと給食週間(14日～18日) | | | | | | | | |
| 14 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 786kcal 33.6g |
| | 豚肉のソース炒め | 豚肉 | | トマトソース パセリ | 玉葱 | 砂糖 | 植物油 | |
| | コーンポテト | | | パセリ | とうもろこし | じゃが芋 | バター | |
| | 卵スープ メロン | 鶏卵・鶏肉 | わかめ | 人参 | 玉葱・えのき茸 メロン | でん粉 | | |

| 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 | |
| 15 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 822kcal 32.2g |
| | 厚焼き卵 | 鶏卵 | | | | 砂糖 | 植物油 | |
| | じゃが芋のそぼろ煮 | 豚肉 | | 人参 | 玉葱・グリーンピース 生姜 | じゃが芋・でん粉 | 植物油 | |
| | みそ汁 県内産納豆 | 豆腐・みそ・油揚げ 大豆 | わかめ | 小松菜 | 大根・しめじ | 砂糖 | | |
| 16 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 807kcal 35.2g |
| | 小松菜豚丼 | 豚肉 | | 小松菜 | 玉葱・筍・生姜・にんにく | 白滝・でん粉・砂糖 | 植物油 | |
| | みそ汁 | 豆腐・みそ・油揚げ | わかめ | 葉葱 | | | | |
| | オレンジ蒸しカステラ | 鶏卵 | 牛乳 | 人参ペースト | みかん果汁 | ホットケーキミックス | | |
| 17 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 850kcal 35.7g |
| | 鯖のレモンしょうゆ和え | 鯖・大豆 | | | 枝豆・生姜・レモン果汁 | でん粉・砂糖 | 植物油 | |
| | 小松菜のごまじゃこ和え | | ちりめんじゃこ | 小松菜・人参 | キャベツ・とうもろこし | 砂糖 | ごま油・ごま | |
| | 肉団子のスープ | 鶏肉・大豆 | | 葉葱 | 玉葱・しめじ | 春雨・でん粉 パン粉 | | |
| 18 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 786kcal 26.3g |
| | 黒はんぺんのお茶フライ | 鯖・鯛・鱈 大豆 | | せん茶 | | でん粉・砂糖 | 植物油 | |
| | ひじき入りチャブチェ | 豚肉 | ひじき | 人参・ピーマン 赤ピーマン | 白菜キムチ | 春雨 | 植物油・ごま ごま油 | |
| | 三島野菜たっぷり汁 みかんゼリー | 鶏肉 | | 小松菜 | 玉葱・しめじ みかん果汁 | じゃが芋・でん粉 水あめ・砂糖 | | |
| 21 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 758kcal 27.3g |
| | チンジャオロース | 豚肉 | | ピーマン | 筍 生姜・にんにく | じゃが芋 砂糖・でん粉 | 植物油 ごま油 | |
| | 中華コーンスープ | 豆腐・鶏卵 | | 小松菜 | クリームコーン・玉葱 とうもろこし・しめじ | でん粉 | | |
| | メロン | | | | メロン | | | |
| 22 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 782kcal 28.3g |
| | 青えんどう入りしらす天 | 鶏卵 | しらす | | 玉葱・とうもろこし グリーンピース | 小麦粉 | 植物油 | |
| | 生揚げの五目煮 | 生揚げ・豚肉 | | 人参 | 筍 | 砂糖 | 植物油 | |
| | みそ汁 | みそ・油揚げ | わかめ | さやいんげん 葉葱 | 干し椎茸・生姜 えのき茸 | でん粉 | じゃが芋 | |
| 23 (水) | りんごチップいり ロールパン・牛乳 | | 牛乳・脱脂粉乳 | | りんご | 小麦粉・砂糖 | ショートニング | 819kcal 26.5g |
| | メキシカンポークソテー | 豚肉 | 粉チーズ 脱脂粉乳 | 人参・トマトピューレ トマトソース | 玉葱・しめじ グリーンピース | じゃが芋 小麦粉・砂糖 | 植物油 バター | |
| | ヨーグルトあえ | | ヨーグルト | | みかん缶・パイナップル缶 りんご缶・桃缶 | | | |
| | | | | | | | | |
| 24 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 813kcal 33.2g |
| | 【三色丼】 ツナそぼろ | 鯖油漬け・大豆 鯖水煮・油揚げ | | 人参 | 筍・干し椎茸 | 砂糖 | | |
| | 炒り卵 | 鶏卵 | しらす | | | 砂糖 | 植物油 | |
| | 具だくさん汁 | 鶏肉 | | 小松菜 | 大根 しめじ | じゃが芋・こんにゃく でん粉 | | |
| りんごケーキ | 鶏卵 | 牛乳 ヨーグルト | | | りんご缶 | ホットケーキミックス | | |
| 25 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 783kcal 33.8g |
| | 鯖の煮付け | 鯖 | | | 生姜 | 砂糖 | | |
| | 含め煮 | 鶏肉 | | 人参 | 干し椎茸 | じゃが芋・こんにゃく | 植物油 | |
| | みそ汁 | 生揚げ | わかめ | 葉葱 | グリーンピース | 砂糖 | | |
| 28 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 759kcal 27.3g |
| | 鯛の蒲焼き | 鯛 | | | | でん粉・砂糖 | 植物油 ごま ごま | |
| | ごま和え | | | 小松菜・人参 | キャベツ | 砂糖 | | |
| | 豚汁 | 豆腐・豚肉 | | 葉葱 | 大根・ごぼう | じゃが芋 こんにゃく | | |
| 冷凍りんご | みそ | | | | りんご | 砂糖 | | |
| 29 (火) | コーンピラフ・牛乳 | | 牛乳 | 赤ピーマン | とうもろこし・玉葱 グリーンピース・にんにく | 精白米・麦 | 植物油 | 748kcal 26.3g |
| | ハンバーグ (きのこソース) | 豚肉・鶏肉 大豆 | | トマトピューレ | 玉葱・マッシュルーム 生姜・にんにく | 砂糖 | 植物油 植物油 | |
| | 粉ふき芋 | | あおのり | | | じゃが芋 | | |
| | キャベツスープ | 鶏肉 | | 小松菜・人参 | キャベツ・玉葱 | | | |
| 30 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 809kcal 32.3g |
| | 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 | 鶏肉 ひよこ豆 | | 人参 | 筍・生姜 グリーンピース | じゃが芋 砂糖・でん粉 | 植物油 | |
| | じゃこ和え | | ちりめんじゃこ | 小松菜 | キャベツ | 砂糖 | ごま | |
| | すまし汁 | 豆腐・かまぼこ | | 人参・葉葱 | えのき茸 | | | |

錦田中学校・・・1日(火) 代休のため給食はありません。