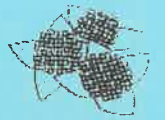


令和2年度 6月中学校給食予定献立表



6

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	食	品	食	品	
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		820kcal 24.7g
	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	人参・トマト缶	玉葱・グリーンピース	じゃが芋	バター	
	フレンチサラダ		チーズ	トマトソース	しょうが・にんにく	小麦粉	植物油	
	レモンゼリー			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油	
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		855kcal 34.9g
	ハンバーグ(オニオンソース)	鶏肉・豚肉		トマトピューレ	玉葱・しめじ	砂糖	植物油	
	ポトフ	鶏肉		人参	玉葱	じゃが芋		
	アーモンドフィッシュ	ポークウィンナー		小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド・ごま	
3 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		758kcal 29.9g
	鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でん粉・小麦粉	植物油	
	根菜汁	豆腐・鶏肉		小松菜・人参	大根・ごぼう	じゃが芋		
				菜菔		こんにゃく・でん粉		
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		725kcal 31.3g
	さばのごまみそかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖・でん粉	ごま	
	大根のそぼろ煮	豚肉		人参	大根・玉葱	じゃが芋	植物油	
	のりふりかけ		のり	いんげん	しょうが	砂糖・でん粉	ごま	
5 (金)	赤飯(ごま塩)・牛乳	小豆	牛乳			もち米・精白米	ごま	806kcal 24.4g
	三島コロッケ	豚肉			玉葱	じゃが芋・砂糖	植物油	
	切り昆布のピリ辛煮	豚肉	昆布	人参	干し椎茸	パン粉・小麦粉・でん粉	ごま	
	クレープ(ヨーグルト)	さつま揚げ			しょうが・にんにく		ごま油	
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		816kcal 35.6g
	魚の辛子マヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ	小松菜	玉葱	じゃが芋	バター	
			脱脂粉乳	人参		小麦粉	植物油	
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		835kcal 30.5g
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉		人参	玉葱・菊苣・干し椎茸	でん粉	植物油	
		みそ		菜菔	しょうが・にんにく	砂糖		
	じゃが芋の中華サラダ			人参	キャベツ・きゅうり	じゃが芋	植物油	
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		758kcal 30.3g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	あおのり			小麦粉	植物油	
	きめ煮	鶏肉		人参	菊苣	じゃが芋		
	昆布の佃煮	生揚げ			グリーンピース	こんにゃく・砂糖		
11 (木)	ご飯・牛乳		牛乳			精白米・麦		717kcal 28.2g
	元気丼	鶏卵・豚肉		人参・小松菜	大根・玉葱・ごぼう	砂糖	植物油	
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	人参・菜菔	大根	ゆ		
	発酵乳		発酵乳					
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		740kcal 31.4g
	オムレツ	鶏卵				砂糖・小麦粉	大豆油	
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉			玉葱・にんにく	カレールー	植物油	
	加工小魚	大豆			グリーンピース		ごま	
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		811kcal 26.2g
	黒はんぺんのごまパン粉揚げ	黒はんぺん・鶏卵				パン粉・小麦粉	植物油・ごま	
	ひじき入りチャプチェ	豚肉	ひじき	小松菜・人参	白菜キムチ・玉葱	春雨	植物油	
	レアチーズ		クリームチーズ		キャベツ	砂糖	植物油	
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		812kcal 32.1g
	家常豆腐	豆腐・豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	砂糖	植物油	
					菊苣・干し椎茸・しょうが	でん粉		
	中華コーンスープ	豆腐		小松菜	クリームコーン		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	
17 (水)	食パン・牛乳 メイプルジャム		牛乳・脱脂粉乳 寒天			小麦粉・砂糖	ヨーロップ	814kcal 31.4g
	じゃが芋とウィンナーの トマト煮	豚肉		トマト缶・人参 トマトソース	玉葱 グリーンピース	グラニュー糖 メイプルシロップ じゃが芋	バター	
	ビーンズサラダ	ポークウィンナー 大豆		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	小麦粉 砂糖	植物油	
18 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き		牛乳 チーズ		玉葱・ホールコーン グリーンピース	精白米・麦	マヨネーズ バター	783kcal 30.5g
	小松菜の炒め物	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー		人参	玉葱・キャベツ ホールコーン		植物油	
		豚肉		小松菜・人参				
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳 合わせ酢		牛乳			精白米・麦 砂糖		779kcal 30.2g
	ツナそぼろ	鶏油漬け・大豆 油揚げ		人参	筍	砂糖	植物油	
	肉団子スープ	鶏肉・大豆		小松菜 人参	玉葱 しめじ	春雨・でん粉 パン粉・砂糖		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ		牛乳			精白米・麦		770kcal 28.5g
	ワンタンスープ	豚肉		人参 葉葱	玉葱・もやし 白菜キムチ・にんにく		植物油 ごま油	
	ガトーショコラ	鶏肉	わかめ	小松菜 人参	キャベツ	ワンタンの皮	ごま油 植物油 ココア	
23 (火)	ご飯(麦)・牛乳 春巻き		牛乳			精白米・麦		824kcal 28.4g
	肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉葱・キャベツ しょうが・にんにく 干し椎茸	春雨・でん粉 小麦粉・砂糖 米粉	植物油 ヨーロップ	
	納豆	大豆			玉葱	じゃが芋・白滝 砂糖・でん粉		
24 (水)	中華麺・牛乳 みそラーメン		牛乳			小麦粉		794kcal 35.7g
	しらすいりしゅうまい チーズ	豚肉 みそ		人参 葉葱	もやし・玉葱・キャベツ 筍・ホールコーン しょうが・にんにく		ごま・バター 植物油・ごま油	
		たら・大豆粉	しらす チーズ		玉葱・しょうが	小麦粉・でん粉・砂糖	ラード	
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼		牛乳			精白米・麦 砂糖		802kcal 36.8g
	貝だくさん汁	鶏卵 鶏肉・かまぼこ		人参	玉葱・筍・グリーンピース 干し椎茸			
	豆乳ココアプリン	豚肉		小松菜 人参	大根	じゃが芋・こんにゃく でん粉	ココア	
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ		牛乳			精白米・麦 パン粉・小麦粉	植物油	796kcal 29.7g
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	筍・ホールコーン グリーンピース	コーンフラワー・ライ麦粉	植物油	
	海苔の佃煮	みそ	のり		干し椎茸・しょうが	砂糖・でん粉		
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳 カレーライス		牛乳			精白米・麦		814kcal 23.5g
	ヘルシーサラダ	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃが芋 カレールー・砂糖	バター 植物油	
	フルーツゼリー			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	こんにゃく 砂糖	ごま油	
30 (火)	ご飯(麦)・牛乳 厚焼き卵		牛乳			精白米・麦 砂糖	植物油	776kcal 27.9g
	魚のオーロラソース	鶏卵		人参・トマティール トマトソース	玉葱・グリーンピース しょうが	でん粉 砂糖	植物油	
	かつおぶりかけ	さわか 大豆				砂糖	ごま	
		いわし節・かつお節						

【お知らせ】



今月の給食回数は、22回の予定です。
天候により、食材が変更になる場合があります。

【今月の学校給食で使用している野菜】

小松菜・・・山田地区の杉本正博さん
玉葱・じゃが芋・・・山田地区の杉山久雄さん
しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川 健一さん
トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループの加藤英子さん
葉葱・・・小沢地区の山田真臣さん

