



平成28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	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		821kcal 29.5g
	竹輪のお茶揚げ	竹輪・鶏卵		抹茶		☆小麦粉	食物油	
	ツナと小松菜のごま和え	まぐろ油揚げ		☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも		
	柏もち	小豆				こんにゃく		
						上新粉・砂糖	食物油	
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 29.6g
	いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉・砂糖	食物油	
	からし和え			☆小松菜・人参	キャベツ			
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも・でん粉		
						こんにゃく		
	のりふりかけ		のり				ごま	
10 (火)	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		808kcal 25.4g
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐・鶏肉		人参	玉葱・筍・えのき茸	でん粉・砂糖	食物油	
	粉ふきいも			さやえんどう	干し椎茸			
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	大根・玉葱	じゃがいも		
11 (水)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		781kcal 32.1g
	ドライカレー	豚肉・鶏肉・大豆	脱脂粉乳・チーズ	人参・ピーマン	玉葱		食物油	
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	食物油	
	果物				ホールコーン缶			
							果物	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		775kcal 29.0g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	ひじき・チーズ	人参・パセリ	玉葱・☆しめじ	じゃがいも・砂糖	食物油・バター	
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	ワンタンスープ	豚肉	☆わかめ	チンゲンツァイ	玉葱	ワンタンの皮	食物油	
				☆葉葱・人参		ごま油		
	ごまプリン		☆牛乳			ミルクプリンの素	ごま	
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		814kcal 27.5g
	手作りコロッケ(ソース)	豚肉・鶏卵	脱脂粉乳		玉葱	じゃがいも・パン粉	食物油	
	キャベツのソテー			人参・ピーマン	キャベツ	☆小麦粉	バター	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	☆わかめ	☆小松菜		でん粉	バター	
	果物				果物			
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		851kcal 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(ワ)ン				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・砂糖	マヨネーズ	
	みそ汁	みそ		☆葉葱	大根・玉葱・えのき茸			
17 (火)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	キャベツ・筍・玉葱	☆精白米・麦	食物油	764kcal 27.7g
					グリーンピース・干し椎茸	でん粉・砂糖	ごま油	
						かき油		
	春雨サラダ	ポークハム		人参	きゅうり・ホールコーン缶	春雨・砂糖	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
18 (水)	カレーうどん・牛乳(うどん)	豚肉・かまぼこ	☆牛乳・チーズ	人参・☆葉葱	玉葱・干し椎茸	うどん	バター	794kcal 28.5g
			脱脂粉乳	☆トマトソース		カレールウ		
	ぎょうざ	鶏肉		☆葉葱・にら	キャベツ	小麦粉		
	ゆかり和え			人参・ゆかり	キャベツ・きゅうり		ごま	
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		

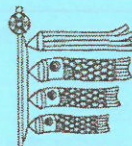
☆ 県内産の食材

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	食	品	食	品	
19 (木)	【ふるさと給食の日】							823kcal 34.4g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ししゃものたつた揚げ		ししゃも			でん粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	筍缶・干し椎茸	砂糖・でん粉	食物油	
	みそ汁	みそ	☆わかめ	☆小松菜	玉葱・☆しめじ		じゃがいも	
	納豆	☆納豆						
20 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		815kcal 32.9g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	むきえび・豚肉							
	金時の煮豆	金時豆				砂糖		
	みそ汁	豆腐・みそ	☆わかめ	☆葉葱	えのき茸・☆玉葱			
	果物			果物				
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		857kcal 38.3g
	ハンバーグ(ソース)	豚肉・豆腐・鶏卵	ひじき		☆玉葱・☆しめじ	パン粉・砂糖	バター	
		おから	脱脂粉乳				食物油	
	磯辺ポテト		青のり			じゃがいも		
	キャベツスープ	鶏肉		☆小松菜・人参	キャベツ・☆玉葱	春雨		
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド・ごま	
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 24.6g
	春巻き	豚肉			キャベツ・玉葱	小麦粉	食物油	
	ささみと小松菜のごま和え	鶏肉		☆小松菜・人参	キャベツ		ごま	
	豆腐とチンゲンツァイのスープ	豆腐		チンゲンツァイ	☆玉葱	でん粉		
			人参					
	大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ	人参		砂糖	食物油	
			かつお削り節				ごま	
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 34.4g
	魚と大豆のナッツ和え	さわか・大豆		人参	グリーンピース	でん粉・砂糖	カシューナッツ	
						食物油		
	小松菜の和え物			☆小松菜・人参	キャベツ			
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆葉葱・人参	☆玉葱・えのき茸			
	昆布の佃煮	昆布			砂糖	ごま		
26 (木)	セルフドッグ・牛乳 (ロールパン・フランクフルト)	フランクフルト	☆牛乳			ロールパン・砂糖		906kcal 35.8g
	スクランブルエッグ	鶏卵・ポークウィンナー			☆玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	食物油	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆		人参・トマト缶	☆玉葱・セロリー	マカロニ・砂糖	食物油	
		ベーコン		☆トマトソース	キャベツ			
		発酵乳		さやいんげん				
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		735kcal 31.1g
	鮭のキャロット焼き	さけ		人参・パセリ		パン粉	マヨネーズ	
	ヘルシーサラダ		寒天	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	
	クリームスープ	鶏肉	☆牛乳・チーズ	人参	☆玉葱・グリーンピース	じゃが芋・☆小麦粉	食物油	
			脱脂粉乳				バター	
	ミニトマト		☆ミニトマト					

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、16回の予定です。
 錦田中学校：6日(金)、30日(月)、
 31(火)は、給食がありません。



今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の杉本正博さん、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、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、玉ねぎは杉山久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。