




平成28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)
1 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の煮付け 含め煮 みそ汁 発酵乳	鯖 生揚げ・鶏肉 みそ	☆牛乳 わかめ 発酵乳	人参 ☆葉葱	グリーンピース ☆玉葱・えのき茸	☆精白米・麦 砂糖 ☆じゃがいも・砂糖 こんにゃく 焼き豆腐		822kcal 35.8g
2 (木)	カレーライス(麦)・牛乳 こんにゃく入り中華サラダ 福神漬け アーモンドフィッシュ	豚肉 大豆・油揚げ アーモンド	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳 小魚	人参	☆玉葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 福神漬け	☆精白米・麦・砂糖 ☆じゃがいも・カレー粉 こんにゃく・砂糖 アーモンド・ごま	食用油 バター ごま油・ごま	827kcal 27.2g
3 (金)	【かみかみ献立】 二色丼(麦)・牛乳 (ツナそぼろ・炒り卵) ポテトスープ 剣先するめ 豆乳ココアプリン	まぐろ油漬け まぐろ水煮・鶏卵 大豆・油揚げ ベーコン いか 豆乳	☆牛乳 ちりめんじゃこ ☆牛乳・脱脂粉乳	人参 筍缶・干し椎茸 ☆小松菜・人参	6月4日は虫歯予防デー ☆玉葱 	☆精白米・麦 砂糖 ☆じゃがいも ココアプリンの素	食用油	844kcal 36.8g
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(ツナ) マゼドニアンサラダ パンブキンシチュー 果物	鶏肉 ポークハム 鶏肉	☆牛乳 ☆牛乳・チーズ	人参 人参・パセリ	☆玉葱・☆しめじ きゅうり ☆玉葱 果物	☆精白米・麦 砂糖 ☆じゃがいも・砂糖 かぼちゃ ☆小麦粉	食用油 食用油 バター	816kcal 26.1g
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳 青えんどうとジャコ天 生揚げの五目煮 けんちん汁 のりの佃煮	鶏卵 生揚げ・豚肉・みそ 鶏肉	☆牛乳 ちりめんじゃこ	人参 人参	☆玉葱・グリーンピース ホールコーン 筍缶・干し椎茸 グリーンピース 大根・ごぼう	☆精白米・麦 ☆小麦粉 でん粉・砂糖 ☆じゃがいも・でん粉 こんにゃく	食用油 食用油	766kcal 29.0g
8 (水)	元気丼(麦)・牛乳 ビーンズサラダ コーヒーゼリー(ミルク)	豚肉・鶏卵 大豆	☆牛乳	☆小松菜・人参 人参	ごぼう・大根・玉葱 キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	☆精白米・麦 砂糖 砂糖 コーヒーゼリーの素	食用油 食用油	821kcal 30.4g
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き 甘酢和え コーンスープ 果物	さけ 鶏肉	☆牛乳 ☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 人参 ☆小松菜	キャベツ・きゅうり 玉葱・クリームコーン缶 ホールコーン 果物	☆精白米・麦 パン粉 砂糖 小麦粉 食用油	マヨネーズ ごま バター	801kcal 31.3g
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳 酢豚 ゆかり和え ワンタンスープ 型抜きチーズ	豚肉	☆牛乳	ピーマン・人参 人参・ゆかり ☆葉葱・人参	筍缶・玉葱・干し椎茸 キャベツ・きゅうり・大根 キャベツ・もやし・玉葱	☆精白米・麦 ☆じゃがいも・でん粉 砂糖 ごま わたんどの皮 食用油・ごま油	食用油	850kcal 30.0g
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚と大豆のナッツ和え おひたし みそ汁 ミニトマト	さわら・大豆 油揚げ・みそ	☆牛乳 わかめ チーズ	人参 ☆小松菜・人参 葉葱 ☆ミニトマト	☆玉葱・グリーンピース キャベツ・ホールコーン缶 ☆玉葱	☆精白米・麦 でん粉・砂糖 こんにゃく ☆じゃがいも	食用油 カシューナッツ	861kcal 31.9g
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のごまソース コーンポテト トマトと卵スープ フルーツゼリー	鶏肉 ベーコン・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜・人参 トマトソース・トマト	ホールコーン ☆玉葱 パイン缶・みかん缶	☆精白米・麦 砂糖 ☆じゃがいも でん粉 ゼリーの素	ごま バター	830kcal 29.3g
15 (水)	みそラーメン・牛乳 (中華めん) ぎょうざ 大豆とジャコのごま揚げ 果物	豚肉・焼き豚 みそ 豚肉 大豆	☆牛乳 ちりめんじゃこ	☆葉葱・人参	☆玉葱・筍缶・キャベツ もやし・ホールコーン キャベツ・玉葱 果物	中華めん ごま油・ごま ぎょうざの皮・砂糖 パン粉・でん粉 でん粉・砂糖 食用油・ごま	食用油・バター ごま油・ごま 食用油 食用油・ごま	820kcal 36.5g

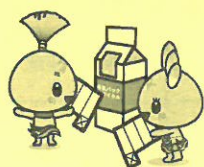
☆ 県内産の食材

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)			
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	800kcal 27.6g			
	ししゃもフライ	ししゃも		パン粉・小麦粉				
	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 食物油		
	みそ汁	みそ	☆葉葱	キャベツ・☆しめじ ☆玉葱・☆えのき草		砂糖		
大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ かつお削り節	人参	砂糖 ごま 食物油				
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	818kcal 32.4g			
	チンジャオロース	豚肉	ピーマン	☆玉葱・筍缶		食物油・ごま油		
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵	☆小松菜	ホールコーン・☆しめじ		でん粉・砂糖 でん粉		
	加工小魚	小魚		クリームコーン缶		ごま		
20日~24日は、ふるさと給食週間								
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	741kcal 20.0g			
	三島コロッケ	豚肉		玉葱		☆じゃがいも・パン粉		
	蒸しキャベツ(ソース)			キャベツ		食物油		
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	干し椎茸		砂糖		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	大根・なす・えのき草		ごま油・ごま		
	みかんゼリー		寒天	☆みかん缶・みかん果汁		砂糖		
21 (火)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・みそ 鶏肉	☆牛乳	☆葉葱・人参	☆玉葱・筍缶・干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 かき油 ごま油 食物油	
	じゃがいもの中華サラダ			人参	きゅうり・ホールコーン缶	☆じゃがいも・砂糖		
	果物				キャベツ 果物			
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	798kcal 35.9g			
	鯿の蒲焼き	鯿		☆小松菜・人参		☆じゃがいも・パン粉	ごま 食物油	
	からし和え			☆小松菜・人参		キャベツ	砂糖	
	豚汁 納豆	豆腐・豚肉・みそ ☆大豆	人参・☆葉葱	キャベツ 大根・ごぼう		☆じゃがいも・こんにゃく		
23 (木)	玄米パン・牛乳	☆牛乳		パン・玄米	900kcal 34.9g			
	ポークビーンズ	豚肉・大豆	人参	☆玉葱・グリーンピース		☆じゃがいも・☆小麦粉	バター 食物油	
	フレンチサラダ		☆トマトソース	人参		キャベツ・きゅうり	砂糖 砂糖	食物油
	りんごヨーグルト		ヨーグルト			ホールコーン缶 りんご		
24 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	774kcal 31.4g			
	ポテトの卵焼き(りー)	鶏卵・ベーコン	☆牛乳	☆玉葱		☆じゃがいも・砂糖	食物油	
	ごま和え			☆小松菜・人参		キャベツ	砂糖	ごま
	すまし汁 ミニトマト	豆腐		☆葉葱・☆小松菜 ☆ミニトマト		えのき草・大根	焼きふ	
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	756kcal 29.8g			
	いかのカレー揚げ	いか		でん粉		食物油		
	五目さんぴら	さつま揚げ	人参・さやいんげん	ごぼう・干し椎茸		砂糖	食物油・ごま	
	みそ汁 かつおふりかけ	油揚げ・みそ かつお	わかめ	☆葉葱		☆じゃがいも	ごま	
28 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳	☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	771kcal 24.1g			
	肉じゃが	豚肉	人参	☆玉葱・グリーンピース		☆じゃがいも・白濁・でん粉	食物油	
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖		
	みそ汁 夏みかんゼリー	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜		大根・キャベツ・えのき草 夏みかん缶	ゼリーの素	
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	811kcal 32.7g			
	オムレツ	鶏卵						
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉・大豆		☆玉葱・グリーンピース		カレールー	食物油	
	肉団子のスープ ミルクプリン	鶏肉	☆小松菜	☆玉葱・☆しめじ		春雨・パン粉 ミルクプリンの素		
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	797kcal 28.0g			
	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		食物油・ごま		
	ひじき入りチャプチェ	豚肉	ひじき	ピーマン・人参 にら		☆玉葱・キャベツ 白菜	春雨	
	貝だくさん汁	豆腐・鶏肉・みそ	☆葉葱・人参	ごぼう		☆じゃがいも こんにゃく		
果物				果物				

☆ 県内産の食材

【 お知らせ 】

◎ 今月の給食回数は、22回の予定です。



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、じゃがいも・玉葱は杉山久雄さん、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。