



平成30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	
1 (火)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	精白米・麦・砂糖 じゃがいも・カレールウ	バター 食物油	889kcal 28.9g
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	福神漬け				福神漬け			
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳・脱脂粉乳			ココアプリンの素		
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		830kcal 30.2g
	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	まぐろ油漬け		小松菜・人参 人参・葉葱	キャベツ 大根・ごぼう	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ				じゃがいも こんにゃく 上新粉・砂糖		
7 (月)	ハヤシライス(麦)・牛乳	豚肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	トマトソース トマト缶・人参	玉葱・グリーンピース	精白米・麦 じゃがいも・小麦粉	バター 食物油	864kcal 27.5g
	グリーンサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	福神漬け				福神漬け			
	加工小魚		小魚				ごま	
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		793kcal 29.4g
	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 葉葱・人参	キャベツ 大根・ごぼう	じゃがいも・でん粉 こんにゃく		
	けんちん汁	豆腐・鶏肉					ごま	
9 (水)	カレーうどん・牛乳 (うどん)	豚肉・かまぼこ	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・葉葱 トマトソース	玉葱・干し椎茸	うどん カレールウ	バター	806kcal 27.0g
	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		
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		827kcal 28.0g
	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・砂糖	バター	
	みそ汁 果物	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	小松菜		でん粉	バター	
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		892kcal 38.7g
	ハンバーグ(ソース)	豚肉・豆腐・鶏卵	ひじき 脱脂粉乳		玉葱・しめじ	パン粉・砂糖	バター 食物油	
	磯辺ポテト	おから	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		
14 (月)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	牛乳	人参	キャベツ・筍缶・玉葱 グリーンピース・干し椎茸	精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 ごま油 かき油	772kcal 28.8g
	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					
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		914kcal 33.0g
	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(ソース)				キャベツ	砂糖	ごま	
	ポテトサラダ		チーズ	人参 葉葱	きゅうり 大根・玉葱・えのき茸	じゃがいも・砂糖	マヨネーズ	
16 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		706kcal 23.3g
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐・鶏肉		人参 さやいんげん	玉葱・筍缶・えのき茸 干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
	粉ふきいも					じゃがいも		
	みそ汁	油揚げ・みそ		小松菜	大根・玉葱			
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		771kcal 28.5g
	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	
	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 葉葱・人参	玉葱	ワンタンの皮	食物油 ごま油	
ごまプリン		牛乳			ミルクプリンの素	ごま		

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)		
18 (金)	【ふるさと給食の日】						
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳	 	精白米・麦	860kcal 35.8g		
	ししゃもフライ	ししゃも		パン粉・小麦粉			
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ	人参 筍缶・干し椎茸 グリーンピース	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						
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	831kcal 35.0g		
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆	人参	グリーンピース		でん粉・砂糖	カシューナッツ
	小松菜の和え物		小松菜・人参	キャベツ・トマト缶			食物油
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	葉葱・人参	玉葱・えのき茸			
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	837kcal 32.3g		
鶏肉の照り煮	鶏肉		砂糖				
五目さんぴら	さつま揚げ	人参	ごぼう・れんこん	砂糖		食物油	
みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	小松菜	干し椎茸		じゃがいも	
23 (水)	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	
24 (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	915kcal 35.1g	
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 ベーコン	人参・トマト缶 トマトソース	人参・トマト缶 トマトソース	玉葱・セロリー キャベツ	マカロニ・砂糖		食物油
発酵乳		発酵乳	さやいんげん				
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	814kcal 33.3g		
	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		砂糖	ごま油・ごま
	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参		玉葱・グリーンピース	じゃがいも 小麦粉
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	892kcal 38.4g		
ハンバーグ(ソース)	豚肉・豆腐・鶏卵 おから	ひじき 脱脂粉乳		玉葱・しめじ		パン粉・砂糖	バター 食物油
磯辺ポテト		煮のり				じゃがいも	
キャベツスープ	鶏肉	小松菜・人参	小松菜・人参	キャベツ・玉葱		春雨	
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	738kcal 31.0g		
いかのスペイン煮	いか		人参	玉葱・グリーンピース		砂糖	食物油
野菜スープ	あさり・ベーコン		人参・パセリ	玉葱・キャベツ		じゃがいも	食物油
31 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	804kcal 32.9g		
ポテトの卵焼き(りー)	鶏卵	牛乳	人参	玉葱		じゃがいも・砂糖	食物油
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		

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。

錦田中学校：25日(金)、29日(火)は、給食はありません。

山田中学校：9日(木)、10日(金)、11日(月)は、給食がありません。

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小松菜は三島市山田地区の杉本正博さん

ミニトマトは小林宏敏さん、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。

