



# 平成30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		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 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鱈の煮付け 含め煮 みそ汁 発酵乳		牛乳			精白米・麦 砂糖 じゃがいも・砂糖 こんにゃく 焼き豆腐		817kcal 33.8g
4 (月)	【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	まぐろ油漬け まぐろ水煮・鶏卵 大豆・油揚げ 鶏肉 いか	牛乳 しらす干し	人参 小松菜・人参	筍缶・干し椎茸 玉葱	精白米・麦 砂糖 じゃがいも	食物油	734kcal 33.2g
5 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き 五目きんぴら みそ汁 かつおふりかけ	さば さつま揚げ 油揚げ・みそ かつお	牛乳	にら 人参 さやいんげん 葉葱	ごぼう・干し椎茸	精白米・麦 砂糖 じゃがいも	ごま油・ごま 食物油 ごま	771kcal 30.1g
6 (水)	元気丼(麦)・牛乳 ビーンズサラダ フルーツゼリー	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 みかん缶	精白米・麦 砂糖 砂糖 ゼリーの素	食物油 食物油	806kcal 30.2g
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳 青えんどうとジャコ天 生揚げの五目煮 みそ汁	鶏卵 生揚げ・豚肉・みそ みそ	牛乳 しらす干し		玉葱・グリーンピース ホールコーン 筍缶・干し椎茸 さやいんげん	精白米・麦 小麦粉 でん粉・砂糖 じゃがいも	食物油 食物油	763kcal 26.5g
8 (金)	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 果物	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 バター 食物油	マヨネーズ ごま バター 食物油	826kcal 32.4g
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳 酢豚 ゆかり和え ワンタンスープ	豚肉 みそ 鶏肉	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 わたんたんの皮 食物油・ごま油	食物油 ごま	779kcal 28.1g
12 (火)	カレーライス(麦)・牛乳 ヘルシーサラダ 福神漬け アーモンドフィッシュ	豚肉 福神漬け アーモンド	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	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	食物油 バター ごま油・ごま	818kcal 27.1g
13 (水)	みそラーメン・牛乳 (中華めん) ぎょうざ 大豆の甘辛揚げ 果物	豚肉 みそ 豚肉 大豆 果物	牛乳	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 ぎょうざの皮・砂糖 パン粉・でん粉 でん粉・砂糖 食物油・ごま	食物油・バター ごま油・ごま 食物油 食物油・ごま	838kcal 34.2g
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のごまソース コーンポテト 野菜スープ	鶏肉 ベーコン・豚肉	牛乳		ホールコーン キャベツ・玉葱	精白米・麦 砂糖 じゃがいも	ごま バター	732kcal 26.1g
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁 大豆のふりかけ	ししゃも さつま揚げ・油揚げ みそ 大豆 まぐろ油漬け	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん 葉葱	切り干し大根・干し椎茸 キャベツ・しめじ 玉葱・えのき茸	精白米・麦 でん粉 砂糖 砂糖	食物油 食物油 ごま 食物油	742kcal 26.3g

6月4日は虫歯予防デー



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	
*18日~22日はあそびと給食週間です。*								
18 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		785kcal 33.5g
	ポテトの卵焼き(卵)	鶏卵・ベーコン	牛乳		玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	ごま和え	ひきえび・豚肉			キャベツ	砂糖	ごま	
	すまし汁 加工小魚	豆腐	小魚	小松菜・人参 葉葱・小松菜	えのき茸・大根	焼き豆腐	ごま	
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		755kcal 30.4g
	家常豆腐	焼き豆腐・豚肉		人参・根深葱	干し椎茸・筍	でん粉・砂糖	食物油	
	中華コーンスープ	鶏卵・豆腐		小松菜	ホールコーン・しめじ クリームコーン缶	でん粉		
	ミニトマト			ミニトマト				
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		717kcal 21.3g
	三島コロッケ	豚肉			玉葱	じゃがいも・パン粉	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖		
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸		ごま油・ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱	玉葱			
	のりふりかけ		のり				ごま	
21 (木)	玄米パン・牛乳		牛乳			パン・玄米		877kcal 33.6g
	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	
	フレンチサラダ			トマトソース	キャベツ・きゅうり	砂糖	食物油	
	ヨーグルト		ヨーグルト	人参	ホールコーン缶	砂糖	食物油	
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		815kcal 36.4g
	鯿の蒲焼き	鯿				でん粉	ごま	
	からし和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	食物油	
	豚汁 納豆	豆腐・豚肉・みそ 大豆	わかめ	人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく		
25 (月)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・鶏肉・豚肉 みそ	牛乳	葉葱・人参	玉葱・筍・干し椎茸	精白米・麦	食物油	764kcal 29.6g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	きゅうり・ホールコーン缶 キャベツ	でん粉・砂糖	かき油 ごま油 食物油	
	国産レモンゼリー					砂糖		
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		834kcal 27.4g
	ハンバーグ(卵)	鶏肉・豚肉			玉葱・しめじ	砂糖	食物油	
	マセドニアンサラダ			人参	きゅうり	じゃがいも・砂糖	食物油	
	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱	じゃがいも・マカロニ 小麦粉	食物油 バター	
	果物				果物			
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		795kcal 27.1g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・白滝		
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				でん粉・砂糖	食物油	
	みそ汁 夏みかんゼリー	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱 夏みかん缶	でん粉・砂糖		
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		897kcal 38.1g
	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	カレールウ	食物油	
	肉団子のスープ ミルクプリン	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小松菜	玉葱・しめじ	春雨・パン粉	ミルクプリンの素	
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		802kcal 28.0g
	黒はんぺんのごまパン粉揚げ ひじき入りチャプチェ	黒はんぺん・鶏卵 豚肉	ひじき	ピーマン・人参	玉葱・キャベツ・白菜	パン粉・小麦粉	食物油・ごま	
	具だくさん汁	豆腐・鶏肉・みそ		葉葱・人参	ごぼう・大根	春雨	じゃがいも こんにゃく	

【お知らせ】

◎ 今月の給食回数は、21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、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。