





平成31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	
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		864kcal 28.8g
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱 グリーンピース	じゃがいも・砂糖 カレールウ	食物油 バター	
	春雨サラダ			人参	きゅうり・ホールコーン缶	春雨・砂糖	ごま油	
	福神漬				福神漬			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		813kcal 26.6g
	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 小麦粉・砂糖	食物油 バター	
	キャベツのソテー			人参・小松菜	キャベツ・ホールコーン	でん粉	バター	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱・人参	玉葱			
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		719kcal 28.1g
	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	ボークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	小松菜 葉葱・人参	玉葱	ワンタンの皮	食物油 ごま油	
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		921kcal 32.8g
	あじのフライ(ソース)	あじ・鶏卵				パン粉・小麦粉 砂糖	食物油 ごま	
	ポテトサラダ 野菜スープ		チーズ	人参 人参・小松菜 パセリ	きゅうり 玉葱・キャベツ	じゃがいも・砂糖	マヨネーズ	
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		813kcal 35.2g
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	ホールコーン・干し椎茸 グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	みそ汁 昆布の佃煮	油揚げ・みそ 昆布		小松菜	大根・キャベツ・えのき茸	砂糖	ごま	
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		741kcal 31.1g
	魚のからしマヨネーズ焼き おひたし	さけ		小松菜・人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	パン粉 砂糖	マヨネーズ	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉葱 小松菜	大根・ごぼう	じゃがいも こんにゃく		
15 (水)	食パン・牛乳		牛乳			食パン		808cal 31.1g
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参 トマトソース	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉 砂糖	バター 食物油	
	ヘルシーサラダ			人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン缶	こんにゃく・砂糖	ごま油 ごま	
	メープルジャム 果物				果物	メープルジャム		
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		795kcal 30.3g
	竹輪のお茶揚げ 切り干し大根と 豚肉の炒め物	竹輪・鶏卵 豚肉・さつま揚げ 油揚げ		抹茶 人参 グリーンピース		小麦粉 砂糖	食物油 食物油	
	みそ汁 のりふりかけ	油揚げ・みそ	わかめ のり	葉葱	玉葱	じゃがいも	ごま	
17 (金)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	牛乳	人参 葉葱	白菜キムチ・玉葱 もやし	精白米・麦	食物油 ごま油	750kcal 26.6g
	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	
	ミルクプリン		牛乳・生クリーム 脱脂粉乳			ミルクプリンの素		
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		826kcal 26.4g
	春巻き	豚肉			キャベツ・玉葱	小麦粉	食物油	
	ハンサンスー	ボークハム・鶏卵		人参	きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖	食物油 ごま油	
	豆腐と小松菜のスープ 大豆のふりかけ	豆腐 大豆		小松菜 人参 人参	玉葱	でん粉 砂糖	食物油 ごま	

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	
21 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		787kcal 28.1g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉		
	お好み豆	白いんげん豆				しらたき・砂糖		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・人参	大根	でん粉・砂糖	食物油	
	型抜きチーズ		チーズ					
22 (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	バター	793kcal 30.7g
	ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ	カレー粉		
	ゆかり和え			人参・ゆかり	キャベツ・きゅうり	小麦粉		
	発酵乳		発酵乳				ごま	
23 (木)	元氣丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	牛乳	小松菜・人参	ごぼう・大根・玉葱	精白米・麦・砂糖	食物油	864kcal 32.3g
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	りんごケーキ	鶏卵	牛乳 ヨーグルト		りんご缶	ホットケーキ粉		
24 (金)	【ふるさと給食の日】							778kcal 32.0g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	魚と大豆の甘辛和え	さわか・大豆		人参	グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	青菜としめじの煮浸し			小松菜・人参	キャベツ・しめじ			
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		葉葱・人参	玉葱・えのき茸			
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		848kcal 37.5g
	ハンバーグ(ソース)	豚肉・鶏肉・豆腐	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・鶏卵	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		
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		765kcal 35.2g
	さばのカレーチーズ焼	さば	チーズ			砂糖	食物油	
	グリーンサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶			
	ポトフ	鶏肉		人参	玉葱・セロリ	じゃがいも		
	ミニトマト			小松菜 ミニトマト				
29 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		868kcal 36.2g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・豚肉	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		
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		小松菜・人参 葉葱				
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド・ごま	
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		878kcal 35.7g
	焼ししゃも		ししゃも					
	じゃがいものそばろ煮	豚肉		人参	玉葱・しめじ グリーンピース	じゃがいも・でん粉	食物油	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	小松菜	大根	砂糖		
	納豆	納豆						
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		840kcal 28.8g
	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	キャベツ・ホールコーン	小麦粉・砂糖	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	

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、19回の予定です。

錦田中学校：31日(金)給食はありません。

30日(木)は、3年生の給食がありません。

山田中学校：8日(水)、9日(木)、10日(金)、27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
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。

