



令和元年度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	食品群	食品群	食品群	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		863kcal 31.1g
	あじのフライ(ソース)	あじ・鶏卵				パン粉・小麦粉	食物油	
	じゃがいものフレンチサラダ			人参	きゅうり	砂糖	ごま	
	野菜スープ	ベーコン		人参・小松菜	玉葱・キャベツ	じゃがいも・砂糖	食物油	
4 (火)	【カミカミ献立】							762kcal 35.5g
	二色丼(麦)・牛乳 (ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろ油揚げ まぐろ水煮・鶏卵 大豆・油揚げ	牛乳 しらす干し	人参	筍缶・干し椎茸	精白米・麦 砂糖	食物油	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根	じゃがいも		
	剣先するめ	いか			ごぼう	こんにやく		
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		743kcal 28.7g
	鶏肉のごまソース	鶏肉				砂糖	ごま	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ	グリーンピース	玉葱	じゃがいも	食物油	
	豆腐と小松菜のスープ のりふりかけ	豆腐・鶏肉		小松菜・人参	玉葱	でん粉	ごま	
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		746kcal 29.2g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま油・ごま	
	五目さんぴら	さつまいも		人参	ごぼう・干し椎茸	砂糖	食物油	
みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱			じゃがいも		
7 (金)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 グリーンピース	玉葱	精白米・麦・砂糖	食物油	788kcal 24.7g
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	じゃがいも	バター	
	福神漬け 果物				福神漬け 果物	こんにやく・砂糖	ごま油・ごま	
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		809kcal 28.6g
	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	
	ひじき入りチャブチェ	豚肉	ひじき	人参 グリーンピース	玉葱・キャベツ・白菜	春雨	食物油	
貝だくさん汁	豆腐・鶏肉・みそ		葉葱・人参	大根	じゃがいも	こんにやく		
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		832kcal 32.9g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ		人参	キャベツ・きゅうり	パン粉	マヨネーズ	
	甘酢和え			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	
コーンスープ	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 小松菜	玉葱・クリームコーン缶 ホールコーン	小麦粉	バター	食物油	
12 (水)	みそラーメン・牛乳 (中華めん)	豚肉	牛乳	葉葱・人参	玉葱・筍缶・キャベツ	中華めん	食物油・バター	865kcal 37.1g
	ぎょうざ	豚肉			もやし・ホールコーン	ぎょうざの皮・砂糖	食物油	
	大豆の甘辛揚げ 型抜きチーズ	大豆	チーズ		キャベツ・玉葱	パン粉・でん粉	でん粉・砂糖	
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		789kcal 32.1g
	家常豆腐	焼き豆腐・豚肉		人参 グリーンピース	干し椎茸・筍缶・玉葱	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				
のりの佃煮		のり			砂糖			
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		796cal 28.5g
	魚のオーロラソース	さわら・大豆		人参 グリーンピース	玉葱	でん粉・砂糖	食物油	
	おひたし			小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	大根・しめじ		じゃがいも		

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)		
17日~21日はももさと給食週です。							
17 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	844kcal 31.4g	
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン		
		ポークウィンナー	ちりめんじゃこ	小松菜・人参	グリーンピース		バター
	ごま和え			人参・葉葱	キャベツ		マヨネーズ
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	791kcal 29.8g	
	春巻	豚肉	人参・ニラ	玉葱・キャベツ・筍	春雨・小麦粉		
	野菜のオイスター炒め	豚肉	人参	小松菜	キャベツ・エリンギ		ラード
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	人参	キャベツ・玉葱		食物油
19 (水)	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	863kcal 38.3g	
	スクランブルエッグ	鶏卵		玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	ポトフ	鶏肉		人参	玉葱・キャベツ		食物油
		ポークウィンナー			セロリー		じゃがいも
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	810kcal 27.6g	
	大豆コロッケ	大豆			じゃがいも		
	蒸しキャベツ(ソース)			キャベツ	パン粉・小麦粉		食物油
	含め煮	生揚げ・鶏肉		人参	筍		砂糖
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	767kcal 35.0g	
	さわらのごまみそかけ	さわら・みそ			砂糖・でん粉		
	三色和え			人参	きゅうり・ホールコーン		ごま
	かき玉みそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		人参・葉葱	キャベツ		砂糖
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	790kcal 32.8g	
	オムレツ	鶏卵					
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉・大豆		小松菜	玉葱・グリーンピース		カレーパウダー
	肉団子のスープ	鶏肉・大豆			玉葱・しめじ		春雨・パン粉
25 (火)	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	玉葱・グリーンピース	精白米・麦	807kcal 27.0g
	グリーンサラダ			トマト缶・人参	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・小麦粉	
				人参	ホールコーン	砂糖	
	加工小魚		小魚			ごま	
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	763kcal 27.3g	
	ししゃものフライ		ししゃも		パン粉・小麦粉		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	グリーンピース・干し椎茸		食物油
	根菜汁	鶏肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう		砂糖
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	810kcal 27.1g	
	ハンバーグ(ソース)	鶏肉・豚肉・大豆			玉葱・しめじ		食物油
	マセドニアサラダ			人参	きゅうり		じゃがいも・砂糖
	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		食物油
28 (金)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・鶏肉・豚肉	牛乳	葉葱・人参	玉葱・筍・干し椎茸	精白米・麦	770kcal 30.3
	じゃがいもの中華サラダ	みそ		人参	きゅうり・ホールコーン	でん粉・砂糖	
					キャベツ	じゃがいも・砂糖	
	果物				果物	食物油	

【 お知らせ 】

◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。
錦田中学校：3日(月)給食はありません。



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、
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。

天候により、食材が変更になる場合があります。