



# 平成21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	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1 (金)	ハヤシライス・牛乳 フレンチサラダ・福神漬 お茶ゼリー	豚肉 ポークハム	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	精白米・麦 小麦粉 じゃがいも	食物油 バター	にんじん トマト缶 福神漬	玉葱・キャブツ・ゆず ホルム・グリル・ス きゅうり	891kcal 27.7g
7 (木)	ピピンバ・牛乳・柏もち (豚肉とぜんまい炒め煮・炒り卵 野菜のごま和え)・わかめスープ	豚肉・鶏卵 ベーコン・みそ 小豆・上新粉	牛乳 わかめ	精白米・麦	食物油 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	玉葱 たけのこ・ぜんまい キャベツ	898kcal 33.2g
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳 かつおの磯風味・マヨネーズサラダ みそ汁・お茶卵ふりかけ	かつお・油揚ず みそ・マヨネーズ ポークハム	牛乳 青のり・ひじき わかめ	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	食物油 マヨネーズ	小松菜 葉ねぎ	キャベツ	806kcal 37.5g
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き・野菜のピザ和え すまし汁・果物	鶏卵・豚肉・えび 焼き竹輪・パン かまぼこ・豆腐	牛乳	精白米・麦 じゃがいも 焼き芋	食物油 らっかせい ピーナッツ	ほうれん草 葉ねぎ	玉葱・えのき茸 キャベツ 果物	750kcal 36.0g
12 (火)	グリル炊き込みご飯(麦)・牛乳 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ みそ汁・豆腐入りエビ入り型抜きチーズ	揚げ出し豆腐 油揚ず・みそ かまぼこ・豆腐	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 でん粉	食物油	小松菜 さやいんげん にんじん	玉葱・グリーンピース 干し椎茸・たけのこ えのき茸・大根	850kcal 28.8g
13 (水)	セルフドック・牛乳 (フランクフルト・スライスレタ) マカロニスープ・ヨーグルト和え	フランクフルト ベーコン 鶏卵・鶏肉	牛乳 ヨーグルト	パン じゃがいも マカロニ	食物油	にんじん パセリ	玉葱・グリーンピース セロリ・りんご缶 パイ缶・桃缶・ゆず	822kcal 32.7g
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳 まぐろの西京焼き・うの花炒り煮 けんちん汁・フルーツゼリー	まぐろ・鶏肉 油揚ず・みそ 豆腐・おから	牛乳	精白米・麦 じゃが芋・でん粉 こんにゃく	食物油	にんじん 葉ねぎ	干し椎茸・ごぼう 大根・パイ缶 みかん缶	732kcal 33.6g
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳 家常豆腐・卵スープ 加工小魚	豚肉・鶏卵 ベーコン 焼き豆腐	牛乳 かたくちいわし	精白米・麦 でん粉	食物油	小松菜 にんじん	玉葱・根菜ねぎ 干し椎茸・たけのこ えのき茸	798kcal 34.6g
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳 リゼンのごま粉揚げ ポテトサラダ・みそ汁・昆布の佃煮	鶏卵 三角ソーセージ 豆腐・みそ	牛乳 わかめ・チーズ 昆布の佃煮	精白米・麦 小麦粉・パン粉 じゃがいも	食物油 マヨネーズ ごま	にんじん 葉ねぎ	玉葱 きゅうり	891kcal 26.2g
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのソースあえ・肉じゃが 野菜スープ・ひじきふりかけ	いわし・豚肉 ベーコン あさり	牛乳 ひじき	精白米・麦 でん粉・しらたき じゃが芋・パン粉	食物油	小松菜 にんじん	玉葱 グリーンピース キャベツ	838kcal 30.9g
20 (水)	カレーうどん・牛乳 白花豆コロッケ ゆかり和え・果物	豚肉 かまぼこ 白花豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	うどん・カレー パン粉・小麦粉 マッシュポテト	食物油 バター ごま	にんじん 葉ねぎ ゆかり	玉葱・干し椎茸 キャベツ・きゅうり 大根・果物	882kcal 30.2g
21 (木)	トビロ炊き込みご飯(麦)・牛乳 いわのスペイン煮・粉引き芋 クラムチャウダー	いわし ベーコン あさり	牛乳 チーズ	精白米・麦 じゃがいも でん粉・小麦粉	食物油 バター	にんじん パセリ	玉葱・グリーンピース ホールコーン クリームコーン	795kcal 32.4g
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ・ひじきの炒め煮 みそ汁・わかめふりかけ	大豆・豆腐 生揚げ・みそ さつま揚げx	牛乳 ししゃも ひじき・わかめ	精白米・麦 じゃがいも パン粉	食物油	にんじん 葉ねぎ	グリーンピース	754kcal 25.7g
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏の照り焼き・切干大根の煮物 みそ汁・小女子佃煮・ホワイトゼリー	鶏肉・さつま揚げ 油揚ず・あさり みそ・小女子佃煮	牛乳 粉寒天・わかめ カルピス	精白米・麦	食物油	小松菜 にんじん さやいんげん	干し椎茸 切干大根 キャベツ	743kcal 32.1g
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の煮付け・ごま和え・みそ汁 ゆかりふりかけ・発酵乳	さば みそ	牛乳 わかめ 発酵乳	精白米・麦 焼き芋	ごま	小松菜 葉ねぎ ゆかり	玉葱 キャベツ	741kcal 31.4g
27 (水)	抹茶粉入りツイン型パン・牛乳 ビーンズグラタン・ツナサラダ ポテトスープ・つぶつぶみかんゼリー	鶏肉・マヨネーズ 白いんげん豆 ポークハム・パン	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 粉寒天	パン・マカロニ 小麦粉・パン粉 じゃがいも	食物油 バター	ほうれん草 にんじん パセリ	玉葱・ホルム・ゆず マッシュルーム・キャブツ・ゆず きゅうり・みかん果汁	850kcal 34.8g
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳・ワインゼリー 手作りのハンバーグ(マッシュルーム) フレンチポテト・豆腐と青菜のスープ	豆腐・豚肉 鶏卵・おから かまぼこ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	精白米・麦 パン粉・でん粉 フレンチポテト	食物油 バター	小松菜 にんじん	玉葱 えのき茸 マッシュルーム	899kcal 32.5g
29 (金)	親子丼・牛乳 みそ汁 夏みかんゼリー	鶏肉・鶏卵 生揚げ・みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	精白米・麦		小松菜 にんじん	玉葱・グリーンピース 干し椎茸・たけのこ 甘夏みかん缶	851kcal 33.8g

## 【お知らせ】

錦田中学校  
27(水)・28(木)は、給食がありません。  
29(金)は、2年生・3年生の給食がありません。

山田中学校  
1(金)・18(月)は、給食がありません。

学校給食で使用している小松菜は、三島市の山田地区の杉本正博さんの畑で栽培されたものです。  
7(木)・11(月)のほうれん草は、三島市の山田地区の林正俊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使用しています。