



令和3年度 5月中学校給食予定献立表

錦田中学校

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	
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		813kcal 32.4g
	中華丼	豚肉		人参	玉葱・白菜・筍	砂糖	植物油	
	うずら卵	いか・えび		さやいんげん	干し椎茸	でん粉	ごま油	
	じゃが芋の中華サラダ	うずら卵				じゃが芋・砂糖	ごま油	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	人参	きゅうり・とうもろこし			
7 (金)	うどん・牛乳		牛乳			小麦粉		814kcal 32.6g
	カレーうどん	豚肉	チーズ	人参・葉葱	玉葱	カレールー	バター	
	ポロニアカツ	かまぼこ	脱脂粉乳	トマトソース	干し椎茸・にんにく	ポテトフレーク	植物油	
	おひたし	鶏肉				米パン粉・でん粉		
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		797kcal 29.4g
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉		人参	筍・干し椎茸	砂糖	植物油	
	餃子	えび・大豆		葉葱	生姜・にんにく	でん粉		
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	にら	キャベツ・玉葱・生姜	小麦粉・砂糖	植物油	
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		805kcal 27.8g
	ハヤシライス	豚肉・ゼラチン	脱脂粉乳	人参・トマト缶	玉葱・グリーンピース	じゃが芋	バター	
	ツナサラダ		チーズ	トマトソース	しめじ・生姜・にんにく	小麦粉・砂糖	植物油	
	型抜きチーズ	鯖油漬け			きゅうり・とうもろこし	砂糖	植物油	
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		815kcal 29.0g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			小麦粉	植物油	
	切干大根と豚肉の炒め物	さつま揚げ	昆布	人参	切り干し大根		植物油	
	みそ汁	豚肉			キャベツ・もやし			
	アセロラゼリー	生揚げ・みそ	わかめ	小松菜	えのき茸	じゃが芋		
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		765kcal 33.9g
	鯖のカレーチーズ焼き	鯖	チーズ		にんにく	砂糖		
	小松菜の煮浸し			小松菜・人参	キャベツ・しめじ	じゃが芋		
	具だくさん汁	生揚げ		人参	大根	こんにゃく		
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		755kcal 30.3g
	すき焼き丼	豚肉		人参・葉葱	玉葱・根深葱	白滝・砂糖	植物油	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		人参・葉葱				
	夏みかんゼリー	鯉節						
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		772kcal 31.9g
	【ピビンバ】							
	肉炒め	豚肉			ぜんまい・にんにく	砂糖	ごま油	
	炒り卵	みそ					植物油	
	ナムル	鶏卵		小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		809kcal 30.9g
	ししゃもフライ		樺太ししゃも			パン粉・小麦粉	植物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	筍・グリーンピース・生姜	砂糖	植物油	
	みそ汁	みそ		小松菜・人参	とうもろこし・干し椎茸			
	昆布の佃煮	みそ		葉葱	大根・玉葱			
			昆布			砂糖	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	食品群	食品群	食品群	
19 (水)	玄米入りねじりパン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖・玄米	ショートニング	868kcal 34.1g
	ポークビーンズ	豚肉		トマトピューレ	玉葱	じゃが芋	バター	
	フレンチサラダ	大豆		人参	グリーンピース	小麦粉・砂糖	植物油	
	ブルーベリージャム	ポークハム			きゅうり・キャベツ	砂糖	植物油	
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		901kcal 33.2g
	太刀魚のマヨネーズ焼き	太刀魚				パン粉	マヨネーズ	
	エリンギのソテー			小松菜	キャベツ・エリンギ		植物油	
	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	とうもろこし	じゃが芋	植物油	
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		791kcal 24.5g
	ツナコロック(ソース)	鰯油漬け			玉葱	じゃが芋・砂糖	植物油	
	キャベツのソテー	ベーコン		人参・小松菜	キャベツ・とうもろこし	マッシュポテト	ごま	
	豚汁	豆腐・豚肉		人参	大根	パン粉・米粉		
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		714kcal 28.8g
	ほきの野菜あんかけ	ほき		人参	玉葱・筍・干し椎茸	でん粉	植物油	
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		いんげん	生姜	砂糖		
	のりふりかけ		のり	人参・葉葱	玉葱・えのき茸			
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		783kcal 33.1g
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉		人参	玉葱・筍・干し椎茸	でん粉	植物油	
	ビーンズサラダ	大豆・みそ		にら	生姜・にんにく	砂糖	ごま油	
	冷凍りんご	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	
26 (水)	カレーご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		853kcal 26.6g
	ドライカレー	豚肉・鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱		植物油	
	ポテトサラダ	大豆		ピーマン		じゃが芋・砂糖	マヨネーズ	
27 (木)	ふどうゼリー			人参	きゅうり・とうもろこし	砂糖		720kcal 29.4g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	鱈のソース和え	鱈				砂糖・パン粉	植物油	
28 (金)	おひたし	竹輪	ちりめんじゃこ	小松菜・人参	キャベツ	でん粉		808kcal 30.8g
	かき玉汁	豆腐・鶏卵		人参・葉葱	えのき茸			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	鯖と大豆のナッツ和え	鯖		人参	グリーンピース	砂糖	植物油	
3年生は給食があり	ごま和え	大豆		小松菜	生姜	でん粉	カシューナッツ	30.8g
	ミニトマト			ミニトマト	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱	じゃが芋		

【お知らせ】

錦田中学校
1・2年生・・・17回
3年生・・・16回（28日は給食がありません）



【今月の学校給食で使用している野菜】

しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川さん
トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループの加藤さん
葉葱・・・小沢地区の山田さん