



平成24年度5月中学校給食予定献立表



三島市立北学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		血	肉になる	体	の調子を整える	熟	や力のもとになる			
1 (火)	【八十八夜献立】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		763kcal 28.4g		
	ちくわの香り揚げ	ちくわ・鶏卵				小麦粉・でん粉	植物油			
	ツナと小松菜のごま和え	☆まぐろ油揚げ		☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま			
	豚汁	☆豆腐・豚肉・みそ		人参☆葉ねぎ	大根・ごぼう		じゃが芋・こんにゃく			
	のりふりかけ		のり							
	ミニトマト			ミニトマト						
2 (水)	【こどもの日献立】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		878kcal 36.3g		
	かつおの磯風味	かつお	あおのり		古根	でん粉・砂糖	かぶ・かつ			
	切干大根の煮物	☆まぐろ油揚げ		さやいんげん	切干大根・干し椎茸	砂糖	植物油			
	みそ汁	☆油揚げ		にんじん			植物油			
	お茶たまごふりかけ	☆生揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ		ごま			
	柏もち	小豆				上新粉・砂糖				
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		817kcal 34.2g		
	肉団子の甘酢あん	肉団子		人参・ピーマン	玉ねぎ・筍	砂糖・でん粉	植物油			
	おひたし	かつお削り節		☆小松菜	キャベツ・ホールコーン		ごま			
	卵スープ	鶏卵・鶏肉		人参・パセリ	玉ねぎ	でん粉	植物油			
	小女子佃煮		小女子							
	果物				果物					
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		753kcal 30.4g		
	さわらの西京焼き	さわら・みそ				砂糖	マヨネーズ			
	ぜんまいの炒め煮	牛肉☆油揚げ		人参・さやいんげん	ぜんまい・干し椎茸	こんにゃく・砂糖	ごま油・ごま			
	けんちん汁	鶏肉☆豆腐		人参☆葉ねぎ	大根・ごぼう	じゃが芋	こんにゃく・でん粉			
	果物				果物					
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		891kcal 26.3g		
	ハヤシライス	豚肉	☆生クリーム	人参・トマト(缶)	玉ねぎ・グリーンピース	じゃが芋・小麦粉	バター			
	ツナサラダ	☆まぐろ油揚げ	粉チーズ	人参	古根・にんにく	砂糖	植物油			
	福神漬				キャベツ・きゅうり		植物油			
	果物				ホールコーン					
					福神漬					
10 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		816kcal 34.6g		
	ポテトの卵焼き	鶏卵・豚肉・えび	☆牛乳	人参	玉ねぎ	じゃが芋・砂糖	ごま			
	金時の煮豆	金時豆	ちりめんじゃこ			植物油				
	すまし汁	☆豆腐・かまぼこ		☆小松菜	えのき	砂糖				
	果物				果物	ひ				
11 (金)	グリーンピースご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		789kcal 25.5g		
	揚げ出し豆腐のあんかけ	☆豆腐		人参	グリーンピース	でん粉・砂糖	植物油			
	粉ふき芋		あおのり	さやいんげん	玉ねぎ・筍・えのき					
	みそ汁	☆油揚げ・みそ		☆小松菜	干し椎茸	じゃが芋				
	形抜きチーズ		チーズ		大根					
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		784kcal 28.4g		
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉・小麦粉	植物油			
	ひじきの炒め煮	大豆・さつまあげ	ひじき	人参	干し椎茸・グリーンピース	砂糖	植物油			
	みそ汁	☆油揚げ		☆小松菜	玉ねぎ					
	わかめふりかけ	☆生揚げ・みそ	わかめ							
	果物				果物					
15 (火)	【ふるさと給食の日献立】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 28.4g		
	三島じゃがとっと	魚すり身		☆小松菜		☆じゃが芋	植物油			
	肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ	しらたき				
	かきたまみそ汁	☆豆腐・鶏卵	わかめ	人参☆小松菜	☆しめじ・グリーンピース					
		みそ			大根・玉ねぎ	じゃが芋・砂糖				
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご					

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血	肉	体	子	熱	力	
16 (水)	カレーうどん・牛乳	豚肉・かまぼこ	☆牛乳・粉チーズ 脱脂粉乳	人参☆葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸・にんにく	うどん		879kcal 31.6g
	白花豆コロッケ	白花豆	脱脂粉乳			カレールウ	植物油	
	磯香あえ 果物		のり	☆小松菜・人参	キャバツ 果物	マッシュポテト パン粉	ごま	
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		785kcal 30.1g
	鯖のみそ煮	鯖・みそ			古根	砂糖		
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう・きゅうり	砂糖	ワサビ・ごま	
	みそ汁 果物 アーモンドフィッシュ	みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ 果物	ふ	アーモンド	
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		765kcal 30.4g
	ハバーグ(きのこ入りつき)	豚肉・鶏卵	☆牛乳・チーズ	人参・トマト ☆ほうれん草	玉ねぎ・マッシュルーム キャバツ	パン粉	バター・植物油	
	野菜のピーナッツあえ			人参		砂糖	ピーナッツ	
22 (火)	みそ汁	みそ☆油揚げ	わかめ	☆小松菜		じゃが芋		804kcal 29.1g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	鶏肉の照り煮	鶏肉			古根	砂糖		
	ゆかりあえ みそ汁 ごまプリン	☆油揚げ・みそ	わかめ	人参・ゆかり 葉ねぎ	キャバツ・きゅうり・大根 玉ねぎ	じゃが芋 プリンの素	ごま ごま	
23 (水)	トマトご飯(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳・脱脂粉乳	ピーマン	ホールコーン・玉ねぎ グリーンピース	☆精白米・麦・砂糖	植物油	863kcal 32.2g
	いかのスペイン煮	いか		トマト(缶) さやいんげん	玉ねぎ・古根・にんにく	砂糖・でん粉	植物油	
	スモールポテト クラムチャウダー 果物	あさり	☆牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ 果物	スモールポテト じゃが芋・小麦粉	植物油 バター・植物油	
	セルフドッグ・牛乳		☆牛乳			ロールパン		
24 (木)	フランクフルト	フランクフルト				砂糖		844kcal 36.0g
	スクランブルエッグ	鶏卵・ベーコン			玉ねぎ・グリーンピース	じゃが芋・砂糖	植物油	
	ミネストローネスープ	ベーコン 白インゲン豆		人参・トマト(缶) パセリ	玉ねぎ・にんにく・セリ	マカロニ	植物油	
	果物				果物			
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		848kcal 33.9g
	あじフライ(ソースつき)	あじ・鶏卵				小麦粉・バター・砂糖	植物油	
	蒸しキャバツ				キャバツ			
	ポテトサラダ	ポークハム	ヨーグルト	人参	きゅうり・ホールコーン	じゃが芋・砂糖	マヨネーズ	
	みそ汁 昆布の佃煮	☆豆腐・みそ	わかめ	☆葉ねぎ	大根・玉ねぎ			
28 (月)	ピピンパ(ご飯)・牛乳	豚肉・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜	筍・もやし・ぜんまい にんにく・古根	☆精白米・麦・砂糖	植物油	799kcal 33.0g
	わかめスープ	ポークハム	わかめ	チンゲンサイ	玉ねぎ・筍	ごま・ごま油	ごま	
	果物				果物			
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		747kcal 32.2g
	家常豆腐	☆豆腐・豚肉		人参	根深ねぎ・筍 干し椎茸・古根	砂糖・でん粉	植物油	
	中華コーンスープ	鶏卵		☆小松菜	玉ねぎ・ホールコーン クリームコーン	でん粉		
	加工小魚 ミニトマト		小魚	☆ミニトマト				
30 (水)	親子丼・牛乳	鶏卵・鶏肉	☆牛乳	人参	玉ねぎ・筍☆しめじ グリーンピース・干し椎茸	☆精白米・麦		802kcal 32.7g
	みそ汁	かまぼこ				砂糖		
	すりおろしりんご	☆生揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜 ☆葉ねぎ	玉ねぎ			
31 (木)	ドライカレー(ご飯)・牛乳	豚肉・鶏肉・大豆	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 ピーマン	玉ねぎ	☆精白米・麦	植物油	794kcal 31.3g
	フレンチサラダ				キャバツ・きゅうり ホールコーン・レタス	砂糖	植物油	
	果物				果物			

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

【お知らせ】

北中学校:17(木)・18(金)・21(月)・31(木)給食がありません
北上中学校:7(月)・21(月)・28(月)・29(火)・30(水)給食がありません

今月の給食で使用している小松菜は、三島市小沢地区の前島勲さん、しめじは、川原ヶ谷の長谷川健一さん、葉ねぎは小沢地区の山田貴臣さん、ミニトマトは川原ヶ谷の小林道雄さんの畑で栽培されたものです。
地元で、愛情かけて育てられた野菜を味わっていただきますよう。