



平成24年度6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	熱や力のもとになる			
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		827kcal 31.4g
	鶏パイン煮	鶏肉			パイン缶・生姜	でん粉・砂糖		
	粉ふき芋					じゃが芋		
	お好み豆	白いんげん豆				でん粉	植物油	
	トマトと卵のスープ	鶏卵		☆トマト	玉ねぎ	でん粉		
わかめふりかけ		わかめ						
4 (月)	二色丼・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		830kcal 34.1g
	ツナそぼろ	まぐろ缶・油揚げ	ちりめんじゃこ	人参	玉ねぎ・筍・干し椎茸	砂糖	ごま	
	炒り卵	鶏卵				砂糖	植物油	
	ポテトスープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉ねぎ	じゃが芋		
	夏みかんゼリー				甘夏みかん缶	ゼリーの素		
剣先するめ	するめ							
5 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		806kcal 25.9g
	酢豚	豚肉		人参・ピーマン	玉ねぎ・筍・干し椎茸・生姜	じゃが芋・でん粉	植物油	
	キムチあえ				白菜キムチ・きゅうり	ごま	ごま油	
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	人参・炒りゴイ	玉ねぎ・キャベツ	ワンタンの皮	植物油・ごま油	
	ブルー				ブルー			
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		700kcal 33.6g
	焼きいか	いか			生姜			
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参・いんげん	ごぼう・干し椎茸	こんにゃく・砂糖	植物油・ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆小松菜		じゃが芋		
	ちりめん佃煮		ちりめんじゃこ					
果物				果物				
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		707kcal 33.1g
	あじの干物	あじ						
	五目豆	鶏肉・大豆・油揚げ	昆布	人参	ごぼう・グリルピーズ	こんにゃく・砂糖		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜	大根			
	わかめしらすふりかけ		わかめ・しらす				ごま	
果物				果物				
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		773kcal 31.4g
	青えんどう入りじゃこ天	鶏卵	ちりめんじゃこ		筍・ホールコーン	☆小麦粉	植物油・ごま	
	生揚げの五目煮	豆腐・豚肉・みそ		人参	グリーンピース・玉ねぎ	砂糖・でん粉	植物油	
	みそ汁	あさり・みそ	わかめ	さやいんげん	ホールコーン			
	ミニトマト			☆葉ねぎ	干し椎茸・生姜			
ミントマト			☆ミニトマト	キャベツ				
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		773kcal 29.9g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも		生姜	でん粉	植物油	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり・キャベツ		マヨネーズ	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参☆葉ねぎ	ホールコーン			
					大根・ごぼう	じゃが芋・こんにゃく		
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		815kcal 30.2g
	鶏のきのこソースかけ	鶏肉		トマトピューレ	玉ねぎ☆しめじ	砂糖		
	アーモンドあえ			☆小松菜・人参	☆エリンギ・にんにく		アーモンド	
	クラムチャウダー	あさり	☆牛乳・粉チーズ	人参・パセリ	キャベツ・ホールコーン	砂糖	ごま油	
	果物				玉ねぎ・マッシュルーム	じゃが芋☆小麦粉	バター	
植物油				果物		植物油		
13 (水)	みそラーメン・牛乳	豚肉・焼き豚	☆牛乳	人参☆葉ねぎ	キャベツ・ホールコーン	中華めん	植物油	792kcal 32.0g
	桜えびしゅうまい	みそ	わかめ		しなちく・にんにく・生姜	ごま・ごま油		
	ひじきのナムル	魚のすり身			玉ねぎ	でん粉		
	果物	桜えび						
			ひじき	☆小松菜・人参	もやし・にんにく		ごま・ごま油	
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		829kcal 33.6g
	魚と大豆のナッツあえ	さわら・大豆		ピーマン	生姜	でん粉・砂糖	植物油	
	麴香あえ		のり	☆小松菜・人参	キャベツ		加工チリ	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉ねぎ	玉ねぎ		ごま	
						ひ		

☆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 血や肉になる	間の仲間 体になる	緑の仲間 子の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	786kcal 30.6g
	カラフル卵焼き	鶏卵・ウイダー・バーン	チーズ	人参 玉ねぎ・ホールコーン グリーンピース	バター マヨネーズ	
	野菜のピーナッツあえ			☆小松菜・人参 キャバツ	砂糖 ピーナッツ	
	マカロニスープ	鶏肉・ベーコン		人参・パセリ 玉ねぎ・セロリー	マカロニ	
ふるさと給食週間 18日～22日						
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	731kcal 21.8g
	三島コロッケ	鶏卵			じゃが芋・小麦粉 植物油	
	蒸しキャバツ(ソースつき)				パン粉	
	たけのこのきんぴら	油揚げ		人参☆いんげん ☆キャバツ	砂糖	
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参☆菜ねぎ ☆キャバツ 大根・ごぼう	しらたき・砂糖 ごま・ごま油 じゃが芋 こんにゃく・でん粉	
昆布の佃煮		昆布				
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	912cal 31.8g
	カレー(うずらの卵入り)	豚肉☆うずら卵	脱脂粉乳 チーズ	人参 玉ねぎ・グリーンピース にんにく・生姜	じゃが芋 植物油 カレールー	
	ヘルシーサラダ		わかめ	人参 ☆きゅうり☆キャバツ	こんにゃく ごま ごまドレッシング	
	福神漬け					
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト			
加工小魚		小魚			ごま	
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	805kcal 32.3g
	にじますの南蛮漬け	☆にじます			でん粉・砂糖 植物油	
	含め煮	生揚げ・鶏肉		人参☆いんげん ☆筍	じゃが芋・こんにゃく 砂糖	
	みぞ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆小松菜 玉ねぎ		
果物				果物		
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	744kcal 30.1g
	大豆とひじきのチーズ焼き	豚肉・大豆	ひじき・チー ーズ	人参・パセリ 玉ねぎ・にんにく	じゃが芋・砂糖 植物油	
	ごまあえ			☆小松菜・人参 ☆キャバツ	砂糖 ごま	
	かき玉みそ汁	鶏卵・みそ		チンゲンサイ 玉ねぎ・えのき ☆菜ねぎ		
アーモンドフィッシュ		小魚			砂糖 アーモンド	
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	835kcal 27.2g
	中華丼	豚肉・いか ☆うずら卵		人参・パセリ 玉ねぎ☆キャバツ・筍 さやえんどう 干し椎茸	でん粉 植物油 ごま油	
	フレンチポテト				じゃが芋 植物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト		
みかんミルクデザート				☆みかん果汁	砂糖	
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	827kcal 32.6g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン 筍・にんにく・生姜	☆じゃが芋・でん粉 植物油 ごま油	
	中華コンスープ	豆腐・鶏卵		人参☆菜ねぎ とうもろこし(缶)・干し椎茸 果物	でん粉	
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	701kcal 28.5g
	魚のからしマヨネーズ焼き	鮭		パセリ	ロールパン・黒糖 ☆じゃが芋☆小麦粉 植物油	
	野菜ソテー			☆小松菜・人参 キャバツ・ホールコーン	パン粉 マヨネーズ	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆菜ねぎ 玉ねぎ・大根	でん粉 バター	
	のりの佃煮		のり			
冷凍りんご				りんご		
27 (水)	黒糖いりロールパン・牛乳		☆牛乳		ロールパン・黒糖	858kcal 34.6g
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参・トマト・ビール 玉ねぎ・グリーンピース	☆じゃが芋☆小麦粉 植物油	
	フレンチサラダ				砂糖 植物油	
	ミニトマト			トマト		
型抜きチーズ		チーズ				
28 (木)	マーボードーフ丼・牛乳	豚肉・豆腐・みそ	☆牛乳	人参☆菜ねぎ 玉ねぎ・筍・干し椎茸 にんにく・生姜	☆精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油	828kcal 26.9g
	じゃが芋の中華サラダ			人参 キャバツ・きゅうり ホールコーン	じゃが芋・砂糖 植物油・ごま油	
	ソフトクリームヨーグルト		脱脂粉乳		砂糖・寒天	
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	778kcal 30.8g
	オムレツ	鶏卵・牛肉・豚肉		人参 玉ねぎ	じゃが芋・でん粉 植物油 砂糖	
	豆腐のカレー煮	豚肉☆豆腐		人参 玉ねぎ・グリーンピース にんにく	カレールー 植物油	
	肉団子のスープ	荒挽つくね	わかめ	☆小松菜 玉ねぎ・大根☆しめじ 果物	春雨	

【お知らせ】1日(金)・8日(金)は北中学校は給食がありません

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。