



# 平成 25 年度 6 月中学校給食予定献立表



三島市立北中学校給食共同調理場

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)
★6月4日～10日は歯の衛生週間です。今週は歯を丈夫にする献立を実施します。					
3 (月)	◆乳製品を使用した、カルシウムたっぷりのメニューです。				
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	ビーンズグラタン	いんげん豆 ポークウィンナー	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	ほうれん草 パセリ	マカロニ・☆小麦粉 バター 食用油
	野菜のオイスター炒め			ピーマン・人参 キャベツ	食用油
	コーンスープ 果物	☆鶏卵	わかめ	パセリ 玉葱・ホールコーン 果物	でん粉
					740kcal 27.7g
4 (火)	◆いか、ごぼう、大豆を使用したかみかみメニューです。かむことによってあごが発達して歯並びが良くなります。				
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	いかのから揚げ	いか			でん粉 食用油
	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 食用油 ごま
	みそ汁 大豆のふりかけ	生揚げ・みそ 大豆・かつお削り節	☆小松菜 ちりめんじゃこ 人参		じゃが芋 食用油 ごま
					786kcal 32.6g
5 (水)	◆ちりめんじゃこはカルシウムの宝庫です。歯の主な構成成分であるカルシウムたっぷりのメニューです。				
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	酢豚	豚肉		人参・ピーマン 玉葱・筍・干し椎茸	じゃが芋・でん粉 食用油
	キムチ和え			白菜・きゅうり キャベツ	ごま ごま油
	ワンタンスープ ちりめん佃煮	豚肉	わかめ ちりめんじゃこ	人参・チゲソウイ 玉葱・キャベツ	ワンタンの皮 食用油 ごま油
					772kcal 26.9g
6 (木)	◆よくかむ食材の代表、するめです。するめ1個食べるのにみなさんは何回かみましたか？				
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	二色丼(ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろ水煮・油揚げ ☆鶏卵・まぐろ油漬	ちりめんじゃこ	人参 玉葱・筍・干し椎茸	ごま 食用油
	ポテトスープ	シオルダーベーコン		人参・☆小松菜 玉葱	じゃが芋
	豆乳ココアプリン 剣先するめ	豆乳	☆牛乳 するめ		ココアの素
					811kcal 36.0g
7 (金)	◆カルシウム豊富なししゃもと、カルシウムの吸収をよくする栄養ビタミンCを豊富に含むみかんと組み合わせ献立です。どちらも残さないでね！				
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	ししゃも竜田揚げ		ししゃも		でん粉 食用油
	切り干し大根の煮物	まぐろ油漬 油揚げ		人参 さやいんげん 切り干し大根・干し椎茸	食用油
	みそ汁 冷凍ミカン	油揚げ・あさり みそ	わかめ	☆葉葱 キャベツ・玉葱 ☆冷凍ミカン	
					739kcal 24.8g
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	マーボトーフ	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉葱 玉葱・筍・干し椎茸	でん粉 食用油
	じゃが芋の中華サラダ 果物			人参 キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶) 果物	じゃが芋 食用油 ごま油
					811kcal 27.1g
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	あじのフライ(ソース)	あじ・☆鶏卵			☆小麦粉・パン粉 食用油
	春雨サラダ			人参 キャベツ・きゅうり ホールコーン(缶)	春雨 ごま ごま油
	すまし汁 ミニトマト	豆腐		人参・☆葉葱 ☆ミニトマト	焼き麩
12 (水)	中華めん・牛乳		☆牛乳		中華めん
	みそラーメン	豚肉・焼き豚 みそ	わかめ	人参・☆葉葱 キャベツ・しなちく ホールコーン	食用油 ごま油・ごま
	桜えびシューマイ	たら・桜えび		玉葱	でん粉・強力粉 豚脂
	辛し和え 冷凍ミカン			☆小松菜 白菜 ☆冷凍ミカン	
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	オムレツ	鶏卵・牛肉・豚肉		人参 玉葱	でん粉 食用油
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉		人参 玉葱・グリーンピース	カレールウ 食用油
	肉団子のスープ びわゼリー	つくね	わかめ	☆小松菜 玉葱・大根・☆しめじ びわ	春雨
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		ピーマン	でん粉 食用油 ナッツ
	おひたし	かつお削り節		☆小松菜 キャベツ・ホールコーン(缶)	
	みそ汁 のりふりかけ	みそ	わかめ のり	☆葉葱 玉葱	焼き麩 ごま



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)
★6月17日～24日はふるさと給食週間です。三島市、静岡県は全国に誇れる特産品がたくさんあります。地産の食材をたくさん食べましょう！					
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	三島コロッケ				☆じゃが芋 ☆小麦粉・パン粉
	蒸しキャベツ(ソース)			キャベツ	食物油
	たけのこのきんぴら	油揚げ	人参 さやいんげん	筍・☆しめじ	しらたき
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	人参・☆葉葱	大根・ごぼう	☆じゃが芋 こんにゃく
ミニトマト		☆ミニトマト			729kcal 22.4g
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	カラフル卵焼き(ソース)	☆鶏卵・ホーカイパー ツヨク(ア-ソ)	☆牛乳・チーズ	ミルク(ア)ブル	玉葱
	野菜のピザ(ソース)			☆小松菜・人参	白菜
	野菜スープ	ツヨク(ア-ソ)		人参・☆葉葱	キャベツ・玉葱 たまご茸
のりの佃煮		のり			マヨネーズ バター 落花生
761kcal 30.1g					
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	青えんどう入りジャコ天	☆鶏卵	ちりめんじゃこ		筍・玉葱・ホールコーン グリーンピース
	生揚げの五目煮	豚肉・焼き豆腐 みそ	人参 さやいんげん	干し椎茸	☆小麦粉
	みそ汁	☆鶏卵・油揚げ みそ	わかめ	☆葉葱	☆なす
ミニトマト			☆ミニトマト		食物油 ごま
801kcal 31.6g					
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	鶏肉のバイン煮	鶏肉			パイン(缶)・パイン果汁
	粉ふき芋		青のり		
	お好み豆	いんげん豆・黄な粉			☆じゃが芋
トマトと卵のスープ	鶏卵・ホーカイパー		☆トマト・人参 チンゲンサイ	玉葱	でん粉
827kcal 31.5g					食物油
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	虹鱈のナッツソースかけ	☆虹鱈			でん粉
	肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん	玉葱・☆しめじ	☆じゃが芋・しらたき
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆小松菜	大根	
冷凍ミカン			☆冷凍ミカン		食物油・ごま 落花生 ごま油
830kcal 30.7g					
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍
	中華コーンスープ	豆腐・☆鶏卵	人参・☆葉葱		グリーンピース
	果物			干し椎茸	干し椎茸
810kcal 32.0g					☆じゃが芋・でん粉 食物油 ごま油
25 (火)	黒糖入り0-脂肪・牛乳		☆牛乳		パン
	ポークビーンズ	大豆・豚肉	人参		玉葱・マッシュルーム グリーンピース
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり レタ・ホールコーン(缶)
	ミニトマト		☆ミニトマト		
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト		
867kcal 33.4g					☆じゃが芋 ☆小麦粉 バター 食物油 食物油
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	さばのみそ煮	さば・みそ			
	含め煮	鶏肉・生揚げ	人参 さやいんげん	筍	☆じゃが芋 こんにゃく
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ・えのき茸 りんご
冷凍りんご					
778kcal 32.8g					
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	カレーライス(うずらの卵)	豚肉・うずらの卵	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・グリーンピース
	福神漬				福神漬
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・きゅうり
ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん・もも・パイ(缶) ナタデココ・りんご	サラダ用こんにゃく 中華ドレッシング
876kcal 27.1g					
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	鮭の加熱焼き	鮭	チーズ	パセリ	
	野菜ソテー			☆小松菜・人参	キャベツ・ホーカイパー(缶)
	クラムチャウダー	あさり	☆牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉葱
お茶プリン		牛乳・寒天			抹茶
766kcal 32.0g					でん粉 ☆じゃが芋 ☆小麦粉 バター バター 食物油

【お知らせ】

☆県内産食材 天候により変更になる場合があります。

3日(月)・4日(火):北中学校は給食がありません。  
7日(金):8組～12組は給食がありません。

今月の給食で使用しているしめじは川原ヶ谷の長谷川健一さん、葉ねぎは山田地区の山田貴臣さん、ミニトマト(6月20日まで)は小林道雄さんの畑で愛情かけて育てられた野菜です。また、6月15日頃には前島さんの畑でじゃがいもが獲れ始めます。お楽しみに☆