


# 平成 26 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	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)	
1 (木)	★こどもの日献立★ ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	817kcal 29.4g	
	さわらの磯風味	さわら	あおのり	でん粉		
	切り昆布の煮物	竹輪 昆布	人参 干し椎茸	食物油 かぶ・ナツメ ごま油 ごま		
	みそ汁	みそ・油揚げ	☆小松菜 大根			
	柏餅	小豆		上新粉		
2 (金)	★八十八夜献立★ ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	742kcal 28.0g	
	竹輪の香り揚げ	竹輪・鶏卵	抹茶	☆小麦粉・でん粉		
	ツナと青菜のごま和え	マグロの油漬け	☆小松菜・人参 キャベツ	食物油 ごま		
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	☆葉葱・人参 大根・ごぼう	じゃが芋 こんにゃく		
	ミニトマト 海苔の佃煮		☆ミニトマト			
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	824kcal 26.1g	
	イワシのソース和え	いわし		でん粉・パン粉		
	ゼンマイの炒め煮	牛肉・生揚げ	人参 さやいんげん	ゼンマイ・干し椎茸		こんにゃく
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱		玉葱
	昆布の佃煮 コーヒーゼリー	昆布 ミルク				焼き麩
8 (木)	セルフドッグ(ロールパン)・牛乳				772kcal 30.5g	
	フランクフルト	フランクフルト				
	ポテトサラダ	ポークハム	ヨーグルト	人参 さやいんげん		ぎゅうり・ホールコーン
	ミネストローネスープ	じゃが芋・人参 白いんげん豆		トマト(缶) 人参・パセリ		玉葱・キャベツ セロリ
	果物					果物
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	865kcal 24.3g	
	ハヤシライス	豚肉	☆生クリーム チーズ	トマト(缶) 人参		玉葱・グリーンピース
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ			キャベツ・ぎゅうり レタス・ホールコーン(缶)
	果物					果物
						じゃが芋・☆小麦粉
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	790kcal 34.0g	
	あじのフライ	あじ・鶏卵		パン粉・☆小麦粉		
	蒸しキャベツ(ソース)					キャベツ
	切り干し大根の煮物	マグロ油漬け 油揚げ		人参 さやいんげん		切り干し大根・干し椎茸
	みそ汁 お茶卵ふりかけ	豆腐・みそ 鶏卵	わかめ	☆葉葱 煎茶		大根・玉葱
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	906kcal 32.8g	
	いかのスペイン煮	いか		でん粉		
	フレンチフライ					じゃが芋
	クラムチャウダー	あさり	☆牛乳・チーズ	人参・パセリ		玉葱
	果物					果物
14 (水)	カレーうどん・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	845kcal 31.1g	
	つけ汁	豚肉・かまぼこ	脱脂粉乳 チーズ	人参・☆葉葱		玉葱・干し椎茸
	白花豆コロッケ	白花豆				じゃが芋 小麦粉・パン粉
	おひだし	かつお削り節		☆小松菜		キャベツ・ホールコーン
						うどん
15 (木)	グリーンピースご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	725kcal 29.9g	
	家常豆腐	焼き豆腐・豚肉	人参	筍・根深葱・干し椎茸		でん粉
	中華コーンスープ	鶏卵	☆葉葱・人参	玉葱・さくらげ ホールコーン・カレー(缶)		でん粉
	ミニトマト		☆ミニトマト			
	アーモンドフィッシュ	小魚				アーモンド ごま
16 (金)	★ふるさと給食の日献立★ ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	768kcal 31.7g	
	三島じゃがとっと	魚肉すり身	☆小松菜	☆三島馬鈴薯		
	大豆と根菜のごま煮	豚肉・大豆	人参	ごぼう・れんこん		食物油 ごま
	かきたまみそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		大根・えのき茸		
	海苔ふりかけ りんごヨーグルト		のり ヨーグルト 寒天			でん粉 ごま

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	
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		747kcal 30.2g
	親子丼	鶏肉・鶏卵 かまぼこ		人参	玉葱・☆しめじ・筍 グリンピース・干し椎茸			
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱	キャベツ	じゃが芋		
	夏みかんゼリー				甘夏みかん(缶)	ゼリーの素		
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		819kcal 24.6g
	桜えびのかき揚げ	鶏卵・桜えび ポークハム		人参	玉葱・グリンピース	じゃが芋・☆小麦粉	食用油	
	さつま芋の天ぷら					さつま芋・小麦粉	食用油	
	野菜のピーナッツ和え			☆小松菜・人参	キャベツ		落花生	
	すまし汁	豆腐・なると	わかめ	三つ葉	えのき茸			
	ちりめん佃煮		ちりめん雑魚					
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		730kcal 31.0g
	ハンバーグ(マッシュソース)	豚肉・豆腐 おから・鶏卵	脱脂粉乳 ひじき	トマトピューレ	玉葱・マッシュルーム	パン粉	食用油 バター	
	野菜ソテー			ピーマン	キャベツ・玉葱 ☆しめじ		食用油	
	みそ汁	豆腐・みそ		☆小松菜	玉葱			
	ミニトマト			☆ミニトマト				
22 (木)	ビビンバ(ご飯(麦)・牛乳)		☆牛乳			☆精白米・麦		727kcal 31.3g
	肉炒め	豚肉・みそ			ぜんまい・☆筍		ごま ごま油	
	炒り卵	鶏卵					食用油	
	野菜ナムル			☆小松菜・人参	☆もやし		ごま油 ごま	
	わかめスープ 果物	ポークハム	わかめ	チンゲンサイ	玉葱・えのき茸 果物		ごま	
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		727kcal 29.2g
	さばの煮つけ	さば						
	春雨サラダ	焼き豚肉		人参	キャベツ・きゅうり	春雨	ごま油・ごま	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋・ こんにゃく・でん粉		
26 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		836kcal 33.0g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・豚肉 むきえび	☆牛乳 ちりめん雑魚	人参	玉葱	じゃが芋	ごま 食用油	
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				でん粉	食用油	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜 ☆葉葱	玉葱			
	果物				果物			
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		841kcal 31.5g
	鶏の照り焼き	鶏肉						
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン		マヨネーズ ごま	
	野菜スープ ごまプリン	ショルダーベーコン		☆小松菜・人参	キャベツ・玉葱		プリン ごま	
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 24.1g
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐		人参	玉葱・筍・えのき茸 干し椎茸	でん粉	食用油	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		
	かきたまみそ汁 レアチーズ	鶏卵・みそ		☆小松菜	根深ネギ・☆エリンギ 仔丁果汁・りん果汁			
29 (木)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		838kcal 37.8g
	ドライカレー	豚肉・鶏肉・大豆	チーズ・脱脂粉乳	人参・ピーマン	玉葱		食用油	
	ツナサラダ	マグロ油漬		人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン		食用油・ごま	
	加工小魚		小魚				ごま	
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		730kcal 26.1g
	ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉・パン粉	食用油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸		食用油・ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜		じゃが芋		
	果物 ゆかりふりかけ				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・・・22(木)・23(金)・26(月)・27(火)・28(水)は給食がありません。

北上中学校・・・19(月)・20(火)・21(水)は給食がありません。

今月の給食で使用する小松菜は、前島勲さんが、葉ねぎは山田貴臣さんが、ミニトマトは小林道雄さんが、エリンギ、しめじは長谷川健一さんが愛情かけて育てた野菜です。感謝していただきます。