



# 令和元年度 6月中学校給食予定献立表



三島市立北中学校

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)	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳 かつおぶりかけ 鶏の塩から揚げ ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	牛乳 かつお節・いわし節 鶏肉 大豆 さつま揚げ みそ	ひじき 人参 人参	古根・にんにく グリーンピース 干し椎茸 大根・キャベツ	精白米・麦 水あめ・砂糖 ごま 米こうじ・でん粉 植物油 ごま 植物油	783kcal 28.8g
4 (火)	中華麺・牛乳 みそラーメン ポーク包子 豆とちりめん揚げ煮 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 豚肉・ホタテ粉・かつお粉 昆布粉 白花豆・大豆 ちりめんじゃこ	人参・葉ねぎ 人参	キャベツ・しなちく ホウレンソウ・古根・にんにく キャベツ・玉葱・筍 干し椎茸 みかん	中華麺 植物油 ごま油 小麦粉・パン粉・砂糖・でん粉 ごま油 ごま油 植物油 ごま でん粉	803kcal 37.0g
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳 二色丼の具 ツナそばろ 炒り卵 すまし汁 加工小魚	牛乳 まぐろ・油揚げ 鶏卵 豆腐 いわし	人参 人参・葉ねぎ	玉葱・筍 大根・えのき茸	精白米・麦 砂糖 砂糖 植物油 植物油 ごま	748kcal 36.0g
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳 青えんどう入りじゃこ天 生揚げの五目煮 みそ汁 果物ゼリー	牛乳 鶏卵 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 みそ	人参 人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース キャベツ・根深葱 干し椎茸・古根・にんにく りんご果汁・レモン果汁	精白米・麦 小麦粉 植物油 ごま 植物油 でん粉 植物油 砂糖 じゃが芋 砂糖・水飴	866kcal 29.4g
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ 切干大根と豚肉の炒め物 みそ汁 豆乳ココアプリン	牛乳 カラフトししゃも 豚肉 昆布 さつま揚げ 豆腐・みそ・油揚げ 豆乳	人参 人参	大根・キャベツ もやし 大根 チンゲンサイ	精白米・麦 パン粉・小麦粉 植物油 植物油 ココアプリンの素	772kcal 27.8g
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳 のりの佃煮 鯖の煮付け 五目豆 具だくさんみそ汁	牛乳 のり 鯖 大豆 昆布 鶏肉 みそ	人参 人参	古根 ごぼう グリーンピース 大根	精白米・麦 砂糖・水あめ・でん粉 砂糖 こんにゃく 植物油 じゃが芋	750kcal 31.5g
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳 手作りチーズハンバーグ トマトソース エリンギソテー オニオンスープ	牛乳 豚肉・鶏肉・豆腐 チーズ 牛乳・ひじき ベーコン	人参 人参	玉葱 トマトピューレ ほうれん草 人参・パセリ	精白米・麦 パン粉 植物油 バター 植物油 植物油 砂糖 植物油 植物油	786kcal 31.5g
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳 夏野菜カレー 福神漬け フルーツポンチ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 豆乳 寒天	人参 人参	トマト・かぼちゃ 人参・ピーマン 玉葱・なす 古根・にんにく 福神漬け 桃缶・パイン缶・みかん缶 りんご果汁・ぶどう果汁	精白米・麦 じゃが芋 植物油 カレールーウ もち米 砂糖	841kcal 23.1g
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース ワンタンスープ メロン	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	人参 人参	ピーマン 人参 葉ねぎ 人参 人参	精白米・麦 じゃが芋 植物油 ごま油 ごま油 植物油 植物油	783kcal 29.7g
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ 野菜あん コーンポテト ミネストローネスープ	牛乳 鶏卵・牛肉・豚肉 鶏肉 白花豆・ベーコン	人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参	精白米・麦 でん粉・砂糖 大豆油 砂糖 でん粉 じゃが芋 バター マカロニ	774kcal 25.4g

6月3~7日  
歯と口の健康週間




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)
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳 いわしの蒲焼き 五目金平 みそ汁 せん茶クリーム大福	いわし さつま揚げ 豆腐・みそ いんげん豆	牛乳 わかめ 牛乳	人参・さやいんげん チンゲンサイ 緑茶	精白米・麦 でん粉・砂糖 ごぼう・唐辛子 もやし こんにゃく・砂糖 植物油・ごま 砂糖・もち粉・上新粉 水飴・練乳・でん粉	799kcal 27.8g
18 (火)	黒糖入りロールパン・食パン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ 函南すいか	豚肉・大豆	牛乳 生クリーム	トマトピューレ 人参 小松菜	玉葱 グリーンピース キャベツ・きゅうり・レタス 西瓜	786kcal 29.8g
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳 甘糖みしまコロッケ キャベツの和え物 まわかめの金平 みそ汁	豆乳 豚肉 豆腐・みそ・油揚げ	牛乳 まわかめ	人参 人参・さやいんげん 葉ねぎ・チンゲンサイ	キャベツ 唐辛子 玉葱	735kcal 20.9g
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳 あじの干物の唐揚げ ごま和え みそ汁 ミニトマト	あじ みそ・油揚げ	牛乳	小松菜・人参 葉ねぎ トマト	キャベツ 玉葱	849kcal 41.7g
21 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ 黒はんぺんのお茶フライ 青菜とひじきの煮浸し 貝だくさん汁	いわしはんぺん・鶏卵 鯖・いわし・たら 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	せん茶 小松菜・人参 人参・葉ねぎ	キャベツ・干し椎茸 玉葱・大根	904kcal 31.3g
ふるさと給食の日 24 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚と大豆のナッツ和え おひたし 冬瓜のみそ汁 冷凍みかん	大豆 鯖 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	古根 キャベツ・ホールコーン 冬瓜・玉葱 みかん	849kcal 33.9g
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳 焼きぎょうざ パンサンスー 炒り卵 肉団子のスープ	鶏肉・豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	葉ねぎ・にら 人参 人参 小松菜	キャベツ・玉葱・古根 キャベツ・きゅうり 玉葱 大根	746kcal 25.7g
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鮭のキャロット焼き マセドニアンサラダ 野菜こった混ぜスープ ファイバーヨーグルト	鮭 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳・寒天 全粉乳・クリーム	人参・パセリ 人参 小松菜・人参	玉葱 きゅうり キャベツ・玉葱・大根	757kcal 28.8g
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き 三色和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 大豆 豆腐・みそ 油あげ	牛乳 ひじき チーズ	人参 パセリ 人参 南瓜 小松菜	玉葱 にんにく キャベツ・きゅうり	735kcal 27.4g
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳 酢鶏 キムチ和え 中華コーンスープ 冷凍りんご	鶏肉 豆腐・鶏卵	牛乳	人参・ピーマン 人参 人参・葉ねぎ	玉葱・筍・古根 キャベツ・きゅうり・大根・白菜 玉葱・古根・にんにく・りんご・唐辛子 クリーム・ホールコーン えのき茸・干し椎茸 りんご	807kcal 26.4g

ふるさと給食週間


読書旬間

※食材の仕入れ状況により、内容が変更する場合があります。


25日の読書旬間は  
「キャベツ」にでてくる  
中華料理




26日の読書旬間は  
「岳物語」にでてくる  
野菜こった混ぜスープ



27日の読書旬間は  
「銀河鉄道の夜」  
にでてくる牛乳



28日の読書旬間は  
「りんごかもしれない」  
にでてくるりんご





# 令和元年度 6月中学校給食予定献立表



三島市立北上中学校

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)	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳 かつおぶしかけ 鶏の塩から揚げ ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	牛乳 かつお節・いわし節 鶏肉 大豆 さつま揚げ みそ	ひじき 人参 人参	古根・にんにく グリーンピース 干し椎茸 大根・キャベツ	精白米・麦 水あめ・砂糖 米こうじ・でん粉 砂糖 ごま 植物油 ごま 植物油	783kcal 28.8g
4 (火)	中華麺・牛乳 みそラーメン ポーク包子 豆とちりめん揚げ煮 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 豚肉・ホタテ粉・かつお粉 昆布粉 白花豆・大豆 ちりめんじゃこ	人参・葉ねぎ 人参	キャベツ・しなちく ホウトク・古根・にんにく キャベツ・玉葱・筍 干し椎茸 みかん	中華麺 植物油 ごま油 小麦粉・パン粉・砂糖・でん粉 ごま油 砂糖 植物油 ごま でん粉	803kcal 37.0g
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳 二色丼の具 ツナそぼろ 炒り卵 すまし汁 加工小魚	牛乳 まぐろ・油揚げ 鶏卵 豆腐 いわし	人参 人参・葉ねぎ	玉葱・筍 大根・えのき茸	精白米・麦 砂糖 砂糖 ごま 植物油 ごま	748kcal 36.0g
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳 青えんどう入りじゃこ天 生揚げの五目煮 みそ汁 果物ゼリー	牛乳 鶏卵 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 みそ	人参 小松菜	玉葱・ホールコーン グリーンピース キャベツ・根深葱 干し椎茸・古根・にんにく りんご果汁・レモン果汁	精白米・麦 小麦粉 植物油 ごま 植物油 でん粉 植物油 砂糖 じゃが芋 砂糖・水飴	866kcal 29.4g
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ 切干大根と豚肉の炒め物 みそ汁 豆乳ココアプリン	牛乳 カラフトししゃも 豚肉 昆布 さつま揚げ 豆腐・みそ・油揚げ 豆乳	人参 人参	大根・キャベツ もやし 大根 チンゲンサイ	精白米・麦 パン粉・小麦粉 植物油 植物油 ココアプリンの素	772kcal 27.8g
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳 のりの佃煮 鯖の煮付け 五目豆 具だくさんみそ汁	牛乳 のり 鯖 大豆 鶏肉 みそ	人参 小松菜・人参	古根 ごぼう グリーンピース 大根	精白米・麦 砂糖・水あめ・でん粉 砂糖 ごんにゃく 植物油 砂糖 じゃが芋	750kcal 31.5g
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳 夏野菜カレー 福神漬け フルーツポンチ	牛乳 豚肉 鶏卵・おから 豆乳	トマト・かぼちゃ 人参・ピーマン 寒天	玉葱・なす 古根・にんにく 福神漬け 桃缶・パイン缶・みかん缶 りんご果汁・ぶどう果汁	精白米・麦 じゃが芋 植物油 カレールウ もち米 砂糖	841kcal 23.1g
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース ワンタンスープ メロン	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	ピーマン 人参 葉ねぎ	筍缶 古根・にんにく 玉葱 キャベツ メロン	精白米・麦 じゃが芋 植物油 砂糖 ごま油 ごま油 植物油 ごま油	783kcal 29.7g
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ 野菜あん コーンポテト ミネストロー	牛乳 鶏卵・牛肉・豚肉 鶏肉 白花豆・ベーコン	人参 人参・小松菜 ピーマン トマト缶 人参・パセリ	筍 玉葱 ホールコーン 玉葱・セロリ	精白米・麦 でん粉・砂糖 大豆油 砂糖 でん粉 じゃが芋 バター マカロニ	774kcal 25.4g

6月3～7日  
歯と口の健康週間



歯を丈夫にする  
栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切です。給食で毎日出ている牛乳や乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品にはカルシウムが豊富に含まれています。

また、そのほかにも丈夫な歯のためにはタンパク質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！




日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体を整える	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)
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳 いわしの蒲焼き 五目金平 みそ汁 せん茶クリーム大福	いわし さつま揚げ 豆腐・みそ いんげん豆	牛乳 わかめ 牛乳	人参・さやいんげん チンゲンサイ 緑茶	精白米・麦 でん粉・砂糖 こんにゃく・砂糖 植物油・ごま 植物油・ごま 砂糖・もち粉・上新粉 水飴・練乳・でん粉	799kcal 27.8g
18 (火)	黒糖入りロールパン・食パン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ 函南すいか	豚肉・大豆	牛乳 生クリーム	トマトピューレ 人参 小松菜	植物油・ごま バター・植物油 じゃが芋・小麦粉 砂糖 砂糖 植物油	786kcal 29.8g
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳 甘糖みしまコロッケ キャバツの和え物 菱わかめの金平 みそ汁	豆乳 豚肉 豆腐・みそ・油揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 人参・さやいんげん 葉ねぎ・チンゲンサイ	精白米・麦 さつま芋・パン粉 米粉・砂糖 植物油 ごま ごま油 砂糖 ごま	735kcal 20.9g
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳 あじの干物の唐揚げ ごま和え みそ汁 ミニトマト	あじ みそ・油揚げ	牛乳	小松菜・人参 葉ねぎ トマト	精白米・麦 植物油 砂糖 ごま じゃが芋	849kcal 41.7g
21 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ 黒はんぺんのお茶フライ 青菜とひじきの煮浸し 貝だくさん汁	いわしはんぺん・鶏卵 鯖・いわし・たら 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	せん茶 小松菜・人参 人参・葉ねぎ	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 植物油 植物油 植物油 じゃが芋	904kcal 31.3g
ふるさと給食の日 24 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚と大豆のナッツ和え おひたし 冬瓜のみそ汁 冷凍みかん	大豆 鯖 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	精白米・麦 砂糖 でん粉 植物油 かぶ・ナッツ 植物油 古根 キャバツ・ホールコーン 冬瓜・玉葱 みかん	849kcal 33.9g
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳 焼きぎょうざ ハンサンスー 炒り卵 肉団子のスープ	鶏肉・豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	葉ねぎ・にら 人参 人参 小松菜	精白米・麦 小麦粉・でん粉・米粉 春雨・砂糖 砂糖 でん粉・パン粉 砂糖 ロード・植物油 ごま油 植物油	746kcal 25.7g
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鮭のキャロット焼き マセドニアンサラダ 野菜ごった混ぜスープ ファイバーヨーグルト	鮭 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳・寒天 全粉乳・クリーム	人参・パセリ 人参 小松菜・人参	精白米・麦 パン粉 じゃが芋・砂糖 植物油 練乳・砂糖	757kcal 28.8g
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き 三色和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 大豆 豆腐・みそ 油あげ	牛乳 ひじき チーズ	人参 パセリ 人参 南瓜 小松菜	精白米・麦 じゃが芋 植物油 砂糖 ごま 砂糖 ごま	735kcal 27.4g
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳 酢鶏 キムチ和え 中華コーンスープ 冷凍りんご	鶏肉 豆腐・鶏卵	牛乳	人参・ピーマン 人参 人参・葉ねぎ	精白米・麦 じゃが芋・でん粉・砂糖 植物油 砂糖 ごま ごま油 でん粉・砂糖	807kcal 26.4g

ふるさと給食週間


物語り給食

※食材の仕入れ状況により、内容が変更する場合があります。


25日の物語り給食は「キャバツ」にでてくる中華料理



26日の物語り給食は「岳物語」にでてくる野菜ごった混ぜスープ



27日の物語り給食は「銀河鉄道の夜」にでてくる牛乳



28日の物語り給食は「りんごかもしれない」にでてくるりんご

