



# 令和2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	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日(月)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 大豆コロッケ	鶏肉・鶏卵 大豆	牛乳	人参 	玉葱・筍 グリルピーズ・干し椎茸 玉葱	精白米・麦 砂糖 じゃが芋・砂糖 パン粉・米粉・小麦粉	植物油	833kcal 32.8g
2日(火)	ご飯(麦)・牛乳 合わせ酢 ちらし寿司の具 揚げ三島じゃがとっと	凍り豆腐 油揚げ・かまぼこ すけそうたら	牛乳	人参 小松菜	筍 干し椎茸・ホールコーン 枝豆	精白米・麦 砂糖 砂糖 じゃが芋・砂糖	植物油 ごま 植物油	717kcal 23.7g
3日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ポークカレー 味付たまご	豚肉 鶏卵	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく	精白米・麦 じゃが芋 カレールー 砂糖	植物油	787kcal 27.2g
<b>6月4日(木)～6月10日(水)は 歯と口の健康週間です。</b> よく噛んで食べよう								
4日(木)	ご飯(麦)・牛乳 麻婆豆腐 ポークシュウマイ	豆腐・大豆・鶏肉 豚肉・味噌 豚肉・鶏肉 ホタテ・大豆	牛乳	人参 葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく 玉葱・古根・にんにく	精白米・麦 砂糖 でん粉 でん粉・砂糖 小麦粉	植物油 ラード	811kcal 32.2g
5日(金)	ご飯(麦)・牛乳 ツナそぼろ丼 ポテトの卵焼き (ソースつき)	まぐろ・油揚げ 鶏卵・豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱・筍 ホールコーン 玉葱	精白米・麦 砂糖 じゃが芋・砂糖	ごま 植物油 マヨネーズ 植物油	823kcal 31.1g
8日(月)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース 水ギョウザ風スープ	豚肉 かまぼこ・豆腐 豚肉	牛乳	ピーマン 人参 人参 チンゲン菜	筍 古根・にんにく 玉葱	精白米・麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉・パン粉 でん粉	植物油 ごま油 植物油	799kcal 31.3g
9日(火)	ご飯(麦)・牛乳 元気丼 あさりとじゃが芋のみそ汁	豚肉 あさり・味噌	牛乳	ほうれん草 人参	大根・玉葱・ごぼう ホールコーン 玉葱	精白米・麦 砂糖 じゃが芋	植物油	687kcal 23.1g
10日(水)	ご飯(麦)・牛乳 県内産納豆 じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁	大豆・鯉節 豚肉 かまぼこ・豆腐	牛乳	人参 人参・葉葱	玉葱・古根 干し椎茸・枝豆 えのき茸	精白米・麦 砂糖 じゃが芋・砂糖 でん粉 焼き麩	植物油	790kcal 30.6g
11日(木)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼 ナムル	豚肉・いかなると 	牛乳	人参 チンゲン菜 人参 ほうれん草	玉葱・筍・干し椎茸 きくらげ・グリーンピース もやし・キャベツ	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 ごま油 ごま ごま油	植物油 ごま油 ごま ごま油	678kcal 26.8g
12日(金)	ご飯(麦)・牛乳 味噌かつ丼 (味噌カツ) (茹で野菜) 型抜きチーズ	豚肉・味噌 鶏卵・豆腐・味噌	牛乳 チーズ	人参	にんにく キャベツ	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖 ごま・ごま油	植物油 ごま・ごま油	764kcal 32.1g
<b>6月15日(月)～6月19日(金)は ふるさと給食週間です。</b>								
15日(月)	さくらご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き かきたまみそ汁	豚肉・大豆 鶏卵・豆腐・味噌	牛乳 ひじき チーズ	人参・パセリ 人参・小松菜	しめじ・玉葱 にんにく えのき茸・玉葱	精白米・麦 じゃが芋・砂糖	植物油	726kcal 28.2g

**【お知らせ】** 今月は新型コロナウイルス感染症対策として、「配膳のしやすさ」を重視した献立内容となっています。汁物が無い日もありますので、水筒を忘れずに持ってきましょう。



### 6月15日(月)～19日(金)まで、ふるさと給食週間です。

静岡県産や三島市産の食材を食べて味わい、郷土について知ることが目的です。

\* 今月の三島市の食材 \*

米、豚肉、玉葱、人参、小松菜、葉葱、じゃが芋(三島馬鈴薯)  
しめじ、エリンギ、トマト

※天候等により、変更になる場合があります。



水とハンドソープで  
ウイルスは減らせます！  
指の間も丁寧に  
洗いましょう。



食中毒や感染症予防には、  
**手洗い**

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	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)	
16(火)	黒糖入りロールパン 食パン・いちごジャム 牛乳 じゃが芋とウィンナーのトマト煮 りんごサラダ	ベーコン ポークウィンナー	牛乳 	いちご トマト缶・人参 トマト 玉葱・にんにく グリーンピース キャベツ・きゅうり りんご	パン・砂糖 パン・砂糖 植物油 じゃが芋 植物油 小麦粉・砂糖 バター 植物油 砂糖 植物油	802kcal 27.1g
17日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグトマトソースかけ (トマトソース) エリンギソテー 静岡県産みかんゼリー	豚肉・鶏肉 	牛乳	玉葱・古根・にんにく トマトピューレ ほうれん草 キャベツ・エリンギ みかん果汁	精白米・麦 でん粉 植物油 砂糖 ラード 砂糖 植物油 水飴・砂糖	698kcal 24.3g
18日(木)	ご飯(麦)・牛乳 かつおふりかけ 静岡県産厚焼き玉子 肉じゃが	鯉節・鰯節 鶏卵 豚肉	牛乳	人参 玉葱 グリーンピース	精白米・麦 水飴・砂糖 ごま 植物油 砂糖・でん粉 植物油 じゃが芋・白滝 砂糖	713kcal 23.5g
19日(金)	ご飯(麦)・牛乳 鮭のキャロット焼き マセドニアンサラダ 静岡県産お茶ケーキ	鮭 	牛乳	人参・パセリ 人参 きゅうり ホールコーン せん茶	精白米・麦 パン粉 マヨネーズ 植物油 じゃが芋・砂糖 植物油 砂糖・小麦粉 もち米・水飴 でん粉 クリーム 植物油	745kcal 28.9g
22日(月)	わかめご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ 切干大根と豚肉の炒め物	かつおししゃも 豚肉・さつま揚げ	牛乳・わかめ 昆布	人参 もやし・キャベツ・大根	精白米・麦 パン粉・小麦粉 植物油 植物油 植物油 植物油	732kcal 24.4g
23日(火)	ふるさと給食の日です。 揚げパン(きな粉) (砂糖) 牛乳 ポトフ	きな粉 豚肉・鶏肉 ポークウィンナー	牛乳	人参 玉葱・キャベツ セロリー	ロールパン・砂糖 植物油 ねじり型パン・砂糖 植物油 じゃが芋	747kcal 27.4g
24日(水)	ご飯(麦)・牛乳 米ぬかふりかけ 鶏の塩から揚げ おひたし	鯉節 トビウオ粉末 鶏肉	牛乳 のり	抹茶 小松菜	精白米・麦 玄米・砂糖 でん粉・米ぬか 米こうじ・でん粉 植物油	737kcal 26.2g
25日(木)	ご飯(麦)・牛乳 さわらのチリソース和え わかめサラダ 豆乳ココアプリン	さわら・大豆 豆乳	牛乳 わかめ	人参 キャベツ・きゅうり	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 ココアプリンの素 ごま油・ごま	893kcal 33.5g
26日(金)	ご飯(麦)・牛乳 さばのカレーチーズ焼き 野菜のソテー ブルーベリータルト	さば・チーズ 豚肉 豆乳	牛乳	小松菜・人参 ホールコーン	精白米・麦 カレー粉 植物油 米粉・砂糖・水飴 でん粉・コーン粉 植物油	749kcal 30.6g
29日(月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め 五目きんぴら 冷凍りんご	鶏肉・鶏レバー さつま揚げ	牛乳	ピーマン 人参 さやいんげん りんご	精白米・麦 でん粉 植物油 砂糖 植物油 ごま油 植物油 ごま 砂糖	793kcal 26.2g
30日(火)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのソースかけ 生揚げの五目煮 ブルーヨーグルト	いわし 生揚げ・豚肉 ヨーグルト	牛乳	人参 古根 キャベツ・干し椎茸 根深葱・にんにく・古根 ブルー	精白米・麦 でん粉・パン粉・砂糖 植物油 砂糖・でん粉 植物油	823kcal 34.6g

【お知らせ】

◆今月の給食回数は22回の予定です。

給食が変更になる場合があります。



給食用に清潔なハンカチ(マスク)持ってこよう。  
水筒も忘れずに。



朝ごはんも忘れずに、  
しっかり食べて  
来よう!!