



# 令和3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)
6日(木) こどもの日 献立	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	777kcal 32.4g
	さわらの西京焼き	さわら・みそ		砂糖	
	ぜんまいの炒め煮	豚肉	人参 さやいんげん	こんにやく・砂糖 ごま ごま油	
	若竹汁	かまぼこ	わかめ	上新粉・砂糖	
	柏餅	あずき	人参・葉葱		
7日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	808kcal 31.8g
	親子丼	鶏卵・鶏肉 かまぼこ	人参	砂糖	
	みそ汁	みそ・油揚げ	玉葱・筍・しめじ 干し椎茸・グリーンピース	さつま芋 ゼリーの素	
	夏みかんゼリー		葉葱		
			キャベツ 甘夏みかん缶		
10日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	854kcal 32.2g
	青えんどう入りじゃこ天	鶏卵 ちりめんじゃこ	玉葱・ホールコーン グリーンピース	小麦粉 植物油 ごま	
	含め煮	鶏肉・竹輪	人参 さやいんげん	じゃが芋 こんにやく・砂糖	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ		
	牛乳かん	牛乳・寒天	小松菜 大根・玉葱	砂糖	
11日(火)	うどん・牛乳	牛乳		うどん	771kcal 30.7g
	カレーうどん汁	豚肉・かまぼこ	脱脂粉乳 チーズ	人参 葉葱	
	県産海老芋コロッケ	鶏肉		玉葱・しめじ・干し椎茸 にんにく 玉葱	
	おひたし	かつおぶし	小松菜	キャベツ・ホールコーン	
	ミニトマト		ミニトマト		
12日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	769kcal 26.6g
	ししゃものフリッター	オキアミ	かつおししゃも	小麦粉・でん粉 植物油	
	切干大根と煮物	まぐろの油漬け 油揚げ	人参 さやいんげん	砂糖・米粉 植物油	
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	わかめ	人参・葉葱 玉葱	
	のりの佃煮 果物	のり		砂糖・水飴・でん粉 果物	
13日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	773kcal 28.9g
	がんもの煮付け	豆腐	ひじき	人参 ごぼう	
	わかめとツナのサラダ	まぐろの油漬け	わかめ	人参 キャベツ・きゅうり ホールコーン	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱 大根・ごぼう	
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		
14日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	722kcal 32.8g
	鯖のカレーチーズ焼き	鯖	チーズ	小麦粉・砂糖 植物油	
	青菜ソテー	ポークハム	小松菜・人参	キャベツ ホールコーン	
	ポテトスープ	ベーコン	人参・葉葱	玉葱	
	果物			果物	
17日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	843kcal 25.9g
	ハヤシライス	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 植物油	
	ツナサラダ	まぐろ油漬		玉葱・マッシュルーム グリーンピース にんにく・しょうが	
	果物			キャベツ・きゅうり ホールコーン 果物	
18日(火)	背割りロールパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	755kcal 29.0g
	フランクフルト(トマトソース)	豚肉		砂糖	
	緑茶粉入りねじりパン		脱脂粉乳	小麦粉	
	ポテトサラダ	ポークハム	緑茶 人参	ショートニング ショートニング マヨネーズ (卵不使用)	
	ミネストローネスープ	ベーコン		じゃが芋・砂糖	

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	
19日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		834kcal 28.4g
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉・大豆		トマトピューレ 人参・葉葱	筍・にんにく・古根 玉葱	砂糖	ごま油 植物油	
	ぎょうざ	豚肉		ニラ	キャベツ・玉葱	小麦粉 でん粉・砂糖	植物油	
	青菜のアーモンド和え			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド ごま油	
20日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		802kcal 31.1g
	あじのフライ	鱈・鶏卵			キャベツ	小麦粉・パン粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				もやし・きゅうり ホールコーン	砂糖	ごま ごま油	
	春雨サラダ	ポークハム		人参	大根・しめじ	春雨・砂糖	ごま油	
具だくさん汁	みそ		小松菜		さつま芋			
21日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		799kcal 28.9g
	小松菜豚丼の具	豚肉		小松菜	玉葱・筍・白菜 白菜・干し椎茸・古根 にんにく	でん粉・砂糖	植物油 ごま油	
	ポテトとインゲン豆のり塩 果物	インゲン豆	あおのり		果物	じゃが芋・でん粉	植物油	
24日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		844kcal 33.7g
	魚の中華和え	鱈・大豆		ニラ	古根・にんにく	砂糖・でん粉	カシューナッツ 植物油 ごま油	
	おひたし	竹輪		小松菜・人参	キャベツ			
	みそ汁	豆腐・みそ	くわわかめ	葉葱	大根・えのき茸			
25日(火)	ターメリックライス(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		803kcal 28.3g
	ホワイトソース	鶏肉・白花豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉葱・マッシュルーム	小麦粉	バター 植物油	
	オムレツ	卵				でん粉・砂糖	植物油	
	ジャーマンポテト	ベーコン		さやいんげん	玉葱	じゃが芋	植物油	
26日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		826kcal 37.8g
	カレイの野菜あんかけ							
	カレイの米粉竜田揚げ	カレイ	寒天		古根	米粉	植物油	
	野菜あんかけ			人参	筍・玉葱・えのき茸 古根	でん粉 砂糖	植物油 ごま油	
	生揚げの五目煮	豚肉・生揚げ みそ		人参 さやいんげん	干し椎茸・古根	砂糖・でん粉	植物油	
みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱	じゃが芋			
27日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		735kcal 32.1g
	ハンバーグ	豚肉・豆腐・鶏卵 おから・豆乳	ひじき	人参	玉葱	パン粉	植物油	
	大根おろし				大根	砂糖		
	青菜のじゃこサラダ	ちりめんじゃこ		ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	アーモンド ごま油	
みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	白菜・玉葱				
28日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		737kcal 35.6g
	鮭の塩こうじ焼き	鮭						
	ポテ豆サラダ	大豆			きゅうり	じゃが芋・砂糖	ごま ごま油	
	ほうれん草のかき玉スープ	鶏卵		ほうれん草	玉葱・えのき茸	でん粉		
ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー				
31日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		755kcal 29.5g
	しらすとおおさ入厚焼卵	卵	しらす・おおさ			砂糖・でん粉	植物油	
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱 グリーンピース	じゃが芋・白滝 砂糖		
	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐・ベーコン		チンゲン菜	玉葱		植物油	
ラムネ型チーズ		チーズ						

**【お知らせ】**

気候等の事情で給食が変更になる場合があります。

◆今月の給食回数は18回の予定です。

◆欠食のお知らせ

北中は、7日(金)、27日(木)は、給食がありません。  
28日(金)は、2年は給食がありません。

北上中は、17日(月)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の林正俊さん、  
玉葱は杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、  
葉葱は山田貴臣さん、ミニトマトは小林宏敏さんの畑で  
栽培されたものです。トマトソースは、  
三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの  
畑で栽培し、加工されたものを使用しています。

