



令和3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)
---	-----	---------------	---------------	---------------	---------------------------

6月4日はむし歯予防デーです。そこで6月1日～4日は、噛みごたえのある料理や、カルシウムを多く含む食材を取り入れた料理が登場します。

は噛みごたえのある料理、 はカルシウムを多く含む料理です。参考してみてください。

1日(火)	ご飯(麦)・牛乳 きびなごフライ ごまソース こんにやくサラダ クラムチャウダー のりふりかけ	牛乳 きびなご あさり・白花豆 牛乳・脱脂粉乳 チーズ のり	人参 人参・パセリ	キャベツ・きゅうり 玉葱・しめじ	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖 ごま こんにやく・砂糖 ごま油 じゃが芋・小麦粉 バター・植物油 ごま	775kcal 28.4g
2日(水)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきの チーズ焼き 青菜のアーモンド和え 卵スープ	牛乳 大豆・豚肉 ウィンナー・レバー チーズ・ひじき わかめ 鶏卵・鶏肉	トマト・パセリ 小松菜・人参 人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム にんにく・古根 キャベツ 玉葱・えのき茸	精白米・麦 じゃが芋・砂糖 植物油 アーモンド ごま油 ごま でん粉	774kcal 31.5g
3日(木)	ご飯(麦)・牛乳 いかのさらさ揚げ 五目きんぴら 豆腐とチゲンサイのスープ	牛乳 いか 鶏肉・竹輪 豆腐・ベーコン	人参・さやいんげん チゲンサイ・人参	古根 ごぼう 玉葱	精白米・麦 でん粉・小麦粉・砂糖 ごま・植物油 ごま・植物油 植物油	725kcal 29.7g
部活動応援献立		もうすぐ始まる中体連。応援の気持ちを込めて、最高の力が発揮できる栄養が詰まった献立にしました。残さず食べて、最高のパフォーマンスができることを願っています。				
4日(金)	ご飯(麦)・牛乳 豚肉の生姜焼き ゆかりおかか和え おこげのスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鯉節 ボークハム ヨーグルト	ピーマン ゆかり チンゲンサイ	玉葱・古根・にんにく キャベツ・きゅうり・大根 玉葱・筍・えのき茸	精白米・麦 砂糖 植物油 ごま もち米 植物油	771kcal 31.9g
7日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの南蛮漬け ひじきの炒め煮 けんちん汁 果物	牛乳 ししゃも ひじき 竹輪・大豆 豆腐・鶏肉	人参・さやいんげん 人参・葉葱	根深葱・古根 大根・ごぼう 果物	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 ごま 植物油・ごま じゃが芋・こんにやく でん粉	751kcal 26.5g
8日(火)	中華麺・牛乳 みそラーメン ポークパオズ いんげん豆とじゃこの甘辛揚	牛乳 豚肉・みそ 豚肉・ほたて・饅粉 昆布 白いんげん豆 ちりめんじゃこ	人参・葉葱	玉葱・もやし・キャベツ 筍・にんにく・古根 キャベツ・玉葱・筍 しいたけ	小麦粉 砂糖 植物油 ごま油 ごま油 ごま でん粉・砂糖 植物油・ごま	858kcal 41.9g
9日(水)	ご飯(麦)・牛乳 マーボー豆腐 しらす入りシューマイ じゃが芋の中華サラダ	豆腐・豚肉・大豆 みそ・レバー 鱈・豚肉・大豆粉 しらす じゃが芋	人参・葉葱 人参	玉葱・筍・干し椎茸 にんにく・古根 玉葱・古根 きゅうり・ホールコーン	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 小麦粉・砂糖 じゃが芋・砂糖 ごま・ごま油	861kcal 35.2g
10日(木)	ご飯(麦)・牛乳 いわしの梅煮 ナムル ワカメと春雨のスープ 豆乳ココアプリン	牛乳 鯛 わかめ ベーコン 豆腐 牛乳・生クリーム	小松菜・人参 人参・葉葱	梅 もやし たまねぎ・キャベツ	精白米・麦 砂糖・でん粉 ごま・ごま油 ごま油・植物油 ココア 砂糖	704kcal 26.8g
11日(金)	ご飯(麦)・牛乳 チキンカレー うずらの卵のカレー煮 福神漬 グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 うずら卵 福神漬 グリーンサラダ	人参 人参 小松菜	玉葱・セロリ グリーンピース・にんにく 古根 大根・きゅうり・なす れんこん・古根 キャベツ・ホールコーン きゅうり	精白米・麦 じゃが芋・カレールウ 植物油 砂糖 砂糖 植物油・ごま	824kcal 26.6g
14日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ガパオライスの具 粉ふき芋 レタスと卵のスープ	牛乳 鶏肉 あおのり 鶏卵・ベーコン	人参・ピーマン 赤ピーマン・パセリ 人参・葉葱	玉葱・筍・古根・にんにく レタス・玉葱	精白米・麦 砂糖・でん粉 植物油 じゃが芋 春雨・でん粉 植物油	767kcal 28.9g
15日(火)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き 野菜ソテー 肉団子のスープ あじさいゼリー	牛乳 鮭 鶏肉・大豆	人参・ピーマン 小松菜	キャベツ・ホールコーン 玉葱・大根 ぶどう果汁	精白米・麦 パン粉 マヨネーズ 植物油 でん粉 植物油 パン粉・でん粉・砂糖 砂糖	754kcal 32.0g

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日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		738kcal 27.7g	
	オムレツ	鶏卵				
	クリームソースかけ	鶏肉	牛乳	パセリ		玉葱・しめじ
	ツナサラダ	まぐろ油漬		人参		キャベツ・ホールコーン きゅうり
	ラビオリスープ	ベーコン・豚肉		トマト		玉葱・セロリ・にんにく
17日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		798kcal 32.9g	
	魚と大豆のナッツ和え	鯖・大豆				古根
	おひたし	鯉節		小松菜		キャベツ・ホールコーン
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱		大根・えのき茸
18日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		851kcal 30.0g	
	二色丼 ツナそばろ	まぐろ油漬・油揚げ		人参		玉葱・筍・干し椎茸
	炒り卵	鶏卵				
	ポテトスープ	ベーコン		人参・小松菜		玉葱
	三島茶カップケーキ	鶏卵	牛乳			せん茶

6月21日～25日はふるさと給食週間です。自分が住んでいる地域について再発見するとともに地元の食文化や伝統料理に親しむ機会にしましょう。

21日(月)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳		★精白米・麦	706kcal 28.5g	
	あじの干物の唐揚げ	☆あじ			植物油		
	ごま和え			★小松菜・人参	キャベツ		砂糖
	豚汁	豆腐・みそ・☆豚肉		人参・★葉葱	大根・ごぼう		★じゃが芋・ごんにゃく
	果物				果物		
22日(火)	黒糖入りロールパン		脱脂粉乳		☆小麦粉・黒糖・砂糖	ショートニング	
	玄米入りロールパン		脱脂粉乳		☆小麦粉・玄米・砂糖	ショートニング	
	ポークビーンズ	☆豚肉・大豆		トマトピューレ・人参	★玉葱・マッシュルーム グリーンピース	★じゃが芋	
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	☆小麦粉・砂糖	
	果物				果物	植物油	
23日(水)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳		★精白米・麦	833kcal 29.9g	
	里芋コロッケ	☆豚肉			★里芋・パン粉		植物油
	トンドウフ	生揚げ・☆豚肉		★小松菜・人参	☆干し椎茸・古根		小麦粉・砂糖
	ミニトマト			★ミニトマト			でん粉・砂糖
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	★葉葱	★玉葱・キャベツ		植物油・ごま油
24日(木)	わかめご飯(麦)・牛乳		★牛乳・わかめ		★精白米・麦	760kcal 30.5g	
	ポテトの卵焼き	鶏卵・むきえび ☆豚肉	★牛乳	人参	★玉葱		★じゃが芋・砂糖
	ごま入りソース						植物油
	ビーンズサラダ	大豆			きゅうり・キャベツ ホールコーン・枝豆		砂糖
	みそ汁	豆腐・みそ		★小松菜	★玉葱・えのき茸		ごま油
25日(金)	ご飯(麦)・牛乳		★牛乳		★精白米・麦	784kcal 28.4g	
	じゃが芋のそぼろ煮	☆豚肉・大豆		人参・さやいんげん	★玉葱・☆干し椎茸 古根		★じゃが芋・砂糖
	三色和え			人参	キャベツ・きゅうり		でん粉
	県内産納豆	☆大豆					砂糖
	みそ汁	みそ・油揚げ	くきわかめ	人参・★葉葱	大根・えのき茸		
28日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	756kcal 24.9g	
	太刀魚のフライ	太刀魚			小麦粉・パン粉		植物油
	夏野菜添え			トマト・赤ピーマン ピーマン・バジル	なす・玉葱・ズッキーニ にんにく		砂糖・でん粉
	りんごサラダ				キャベツ・きゅうり・りんご		砂糖
	コーンスープ	鶏卵・ベーコン			玉葱・ホールコーン		でん粉
29日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	815kcal 30.0g	
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍・にんにく・古根		じゃが芋・砂糖
	ワンダンスープ	鶏肉	わかめ	人参・葉葱	もやし・玉葱・キャベツ		植物油・ごま油
	冷凍みかん				みかん		ワンタンの皮
30日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	781kcal 35.9g	
	さばの塩こうじ焼き	鯖					白滝・砂糖
	肉豆腐	豆腐・豚肉		小松菜・人参	玉葱		植物油
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱		じゃが芋
	のりの佃煮		のり				砂糖・でん粉・水飴
果物				果物			

【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22回の予定です。

◆欠食のお知らせ

北中は、18日(金)は、特支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、じゃが芋は、坂地区の後藤恭一さん、せん茶は、杉本大輔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。

