



平成 28 年度 5 月中学校給食予定献立表



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)	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	783kcal 26.8g	
	ホキの米粉お茶フライ	ホキ		米粉 食物油		
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油漬	☆小松菜・人参	キャベツ ごま		
	みそけんちん汁	鶏肉・豆腐・みそ	人参・☆葉葱	ごぼう・大根		
	ミニ柏餅			こんにゃく ミニ柏餅		
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	809kcal 32.3g	
	親子丼	鶏肉・鶏卵 かまぼこ	人参	たけのこ・干し椎茸 玉葱・グリーンピース		
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆葉葱		キャベツ
	ミルクプリン	脱脂粉乳 ☆牛乳 生クリーム				ジャガイモ プリンの素
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	880kcal 34.0g	
	あじのフライ	あじ・鶏卵		パン粉・小麦粉 食物油		
	蒸しキャベツ(ソース)			キャベツ 砂糖 ごま		
	ポテトサラダ	ポークハム	人参	きゅうり ホールコーン		ジャガイモ・砂糖 マヨネーズ
	みそ汁	みそ・豆腐	☆わかめ	☆葉葱		玉葱
10 (火)	0-0-0・牛乳	☆牛乳		パン	765kcal 32.1g	
	フランクフルト(ソース)	フランクフルト		砂糖		
	スクランブルエッグ(ソース)	鶏卵		玉葱・グリーンピース		ジャガイモ・砂糖 食物油
	ミネストローネスープ	ポテト 白インゲン豆	人参・パセリ トマト(缶)	玉葱・セロリ キャベツ・にんにく		マカロニ 食物油
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト			
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	814kcal 32.4g	
	さわらの照り焼き	さわら		しょうが		
	ジャガイモのそぼろ煮	豚肉	人参	玉葱・さやいんげん しょうが・干し椎茸		ジャガイモ・砂糖 でん粉 食物油
	みそ汁	あさり・油揚げ みそ	☆わかめ	☆葉葱		キャベツ・玉葱
	ミニトマト			☆ミニトマト		
12 (木)	カレーご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	780kcal 30.2g	
	ドライカレー	大豆・豚肉・鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	人参		玉葱 食物油
	フレンチサラダ			キャベツ・きゅうり ホールコーン		砂糖 食物油
	果物			果物		
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	828kcal 29.0g	
	いわしのソース和え	いわし		しょうが		
	ゼンマイの炒め煮	豚肉・油揚げ	人参	ゼンマイ・干し椎茸 さやいんげん		つきこんにゃく 砂糖 ごま油
	根菜ごまみそ汁	鶏肉・豆腐・みそ	人参・☆葉葱	大根		里芋 食物油 ごま
	お茶たまごふりかけ	鶏卵		お茶		ごま
17 (火)	うどん・牛乳	☆牛乳		うどん	822kcal 32.3g	
	うどん汁	豚肉・かまぼこ 油揚げ	人参・☆小松菜	干し椎茸・☆しめじ 玉葱		砂糖 食物油
	白花豆コロッケ	白花豆				小麦粉・パン粉 食物油
	ゆかりあえ			キャベツ・きゅうり 大根・ゆかり		ごま
	ミニトマト		☆ミニトマト			
	加工小魚		小魚			

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体の調子を整える	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)		
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	814kcal 31.5g		
	豚キムチ丼	豚肉		人参・ピーマン	玉葱・根深葱・にんにくにら・キムチ・しょうが		食用油 ごま油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆小松菜	大根		里芋	
	抹茶ケーキ	鶏卵	☆牛乳		抹茶		ホットキックス 砂糖	バター ごま
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	856kcal 33.1g		
	いかのスペイン煮	いか		トマトピューレ	玉葱・さやいんげんにんにく・しょうが		砂糖・でん粉	食用油
	スモールポテト						じゃがいも	食用油
	クラムチャウダー	ポルガール あさり	チーズ ☆牛乳	人参・パセリ	玉葱		小麦粉・じゃが芋	バター 食用油
	果物				果物			
ふるさと給食の日								
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	851kcal 31.7g		
	鶏肉の照り煮	鶏肉			しょうが		砂糖	
	切り干し大根の煮物	油揚げ さつま揚げ		人参	切り干し大根・干し椎茸 さやいんげん		砂糖	食用油 ごま
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆わかめ	☆小松菜			じゃがいも	
	ココアプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳				プリンの素	ココア
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	757kcal 29.7g		
	家常豆腐	焼き豆腐・豚肉		人参	干し椎茸・たけのこ 根深葱・しょうが		砂糖・でん粉	食用油 かき油
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜	大根・えのき茸			
	ちりめんつくだに		ちりめん					
	果物				果物			
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	844kcal 28.1g		
	ししゃもフライ	ししゃも					パン粉・小麦粉	食用油
	ひじきの炒め煮	大豆・油揚げ さつま揚げ	☆ひじき	人参	干し椎茸・さやいんげん		砂糖	食用油
	みそ汁	生揚げ・みそ	☆わかめ	☆小松菜			じゃが芋	
	フルーツゼリー				みかん(缶)		ゼリーの素	
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	791kcal 28.1g		
	肉丼	豚肉		人参	玉葱・根深葱		砂糖・しらたき	食用油
	わかめスープ	ベーコン	☆わかめ	人参	玉葱・たけのこ			ごま
	黒ごまブラウニー	鶏卵	☆牛乳				ホットキックス 砂糖	バター ごま ココア くるみ
31 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	798kcal 32.6g		
	団子のあんかけ	レバー肉団子					砂糖・でん粉	食用油
	おひたし			☆小松菜	キャベツ ホールコーン			
	みそ汁	みそ・豆腐	☆わかめ	☆葉葱	玉葱			
	納豆	納豆						

☆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・・・16日(月)、20日(金)は、給食がありません。

北上中学校・・・16日(月)は、給食がありません。

今月の給食で使用している小松菜は、三島市小沢地区の 前島勲さん、しめじは川原ヶ谷の長谷川健一さん、葉ねぎは小沢地区の山田貴臣さん、ミニトマトは川原ヶ谷の小林道雄さんの畑で栽培されたものです。地元で収穫された野菜を味わっていただきましょう。