



平成 28 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 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		742kcal 5.4g
	酢豚	豚肉		人参・ピーマン	しょうが・だけのこ 干し椎茸・玉葱	でん粉・砂糖 じゃがいも	食物油	
	キムチ和え				キムチ・きゅうり キャベツ		ごま ごま油	
	コーンスープ	ベーコン・鶏卵	わかめ		玉葱・ホールコーン 干し椎茸	でん粉	食物油	
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		791kcal 25.5g
	肉じゃが	豚肉		人参	☆しめじ・玉葱 グリーンピース	砂糖・しらたき じゃが芋		
	青えんどう入りじゃこ天	鶏卵	いわし		グリーンピース・玉葱 ホールコーン	小麦粉	ごま 食物油	
	みそ汁	鶏卵・油揚げ みそ		☆小松菜	なす			
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		719kcal 28.2g
	いかのから揚げ	いか			しょうが	でん粉	食物油	
	五目きんぴら	豚肉		人参 ざやいんげん	ごぼう・干し椎茸	しらたき・砂糖	ごま油 ごま	
	にらたまスープ	鶏卵		にら	玉葱・えのき もやし	でん粉		
6 (火)	牛乳かん	☆牛乳	粉寒天		みかん(缶)	砂糖		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		724kcal 30.7g
	鯖のみそ煮	さば	みそ		しょうが	砂糖		
	含め煮	鶏肉・生揚げ		人参	だけのこ グリーンピース	砂糖・こんにやく じゃがいも		
みそ汁		みそ・わかめ	☆小松菜	玉葱	焼き麩			
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		800kcal 23.0g
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	しょうが・にんにく 玉葱・グリーンピース	じゃが芋 カレールウ	食物油	
	福神漬				福神漬			
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	食物油	
8 (水)	フルーツゼリーのヨーグルト あえ		粉寒天 ヨーグルト		みかん果汁・みかん(缶) ぶどうジュース	砂糖		
	中華麺・牛乳		☆牛乳			中華めん		792kcal 29.8g
	みそラーメン	みそ・豚肉	わかめ	人参・☆葉葱	しょうが・にんにく しななく・キャベツ ホールコーン		食物油 ごま油	
	大福豆とジャコのごま揚げ	大福豆	いわし			でん粉・砂糖	食物油 ごま	
かぼちゃの蒸しケーキ	☆鶏卵	脱脂粉乳		かぼちゃペースト	砂糖	食物油		
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		780kcal 30.0g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ		パセリ		パン粉	マヨネーズ	
	小松菜のソテー	ポークハム		☆小松菜	キャベツ・ホールコーン		食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	人参・☆葉葱	玉葱	じゃが芋		
10 (金)	ココアプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳			ココアプリンの素		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		810kcal 28.1g
	鶏肉の揚げ煮	鶏肉		人参・枝豆	しょうが・にんにく	じゃが芋・でん粉 小麦粉・砂糖	食物油 アーモンド	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ ホールコーン			
チンゲンサイのスープ	ベーコン・豆腐		人参	チンゲンサイ	でん粉			
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		773kcal 30.8g
	オムレツ	豚肉・牛肉・鶏卵						
	豆腐のカレー煮	豚肉・冷凍豆腐 大豆		人参	にんにく・玉葱 グリーンピース	カレールウ	食物油	
	ポテトスープ	ベーコン		人参・☆小松菜	玉葱	じゃが芋	食物油 ごま	
14 (火)	加工小魚		いわし					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		776kcal 29.9g
	黒はんぺんのフライ	☆鶏卵 ☆いわしはんぺん				小麦粉・パン粉	食物油 ごま	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ 油揚げ	ひじき	人参	干し椎茸 グリーンピース	砂糖	食物油 ごま油	
肉団子のスープ	鶏肉		人参・☆小松菜	大根・玉葱・☆しめじ				
15 (水)	わかめしらすふりかけ		いわし・わかめ				ごま	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		759kcal 27.8g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	しょうが・にんにく だけのこ	☆じゃが芋・砂糖	食物油 ごま油	
	わかめスープ		わかめ	人参・☆小松菜	玉葱		ごま	
ミニトマト				☆ミニトマト				

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)
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 砂糖	714kcal 24.2g
	がんもの煮付け	がんもどき				
	じゃがいものサラダ			人参 きゅうり ホールコーン	☆じゃが芋 マヨネーズ	
	みそけんちん汁	鶏肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱 ごぼう・大根	こんにゃく	
	ちりめんつくだに		いわし			
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 砂糖	742kcal 28.9g
	元気丼	豚肉・☆鶏卵		人参・☆小松菜 ごぼう・玉葱	食物油	
	油揚げ みそけんちん汁	油揚げ 豆腐・みそ	☆わかめ	☆葉葱		
	メロン			メロン		
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 でん粉	739kcal 23.1g
	ししゃもの電田揚げ	ししゃも			食物油	
	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 食物油	
	みそ汁	あさり・みそ		☆小松菜 キャベツ・玉葱		
	コーヒーゼリー		☆生クリーム		コーヒーゼリーの素	
21 (火)	黒糖入り0-脂肪・牛乳 0-脂肪		☆牛乳		パフ・黒糖	771kcal 31.0g
	チリビーンズ	牛肉・豚肉 ウィンナー・大豆		人参 トマトピューレ しょうが・にんにく 玉葱	☆じゃが芋 食物油	
	キャベツとコーンのサラダ			キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖 食物油	
	ミルクプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳		ミルクプリンの素	
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 砂糖・でん粉	826kcal 28.2g
	マーボー豆腐丼	豚肉・みそ・豆腐		人参・☆葉葱 しょうが・にんにく 玉葱・干し椎茸 だけのこ	食物油 かき油	
	じゃが芋の中華サラダ			人参 きゅうり・キャベツ	☆じゃが芋・砂糖 食物油 ごま油	
	冷凍りんご			冷凍りんご		

ふるさと給食週間 (23日～29日)

23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 ☆じゃがいも 小麦粉・パン粉	773kcal 23.4g
	三島コロッケ	鶏卵			食物油 バター・かき油	
	エリンギソテー			☆小松菜 キャベツ・☆エリンギ	でん粉 食物油 バター・かき油	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱 ごぼう・大根	こんにゃく ☆じゃがいも 食物油	
	かつおふりかけ ミニトマト	かつお		☆ミニトマト	ごま	
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 砂糖・でん粉	711kcal 26.0g
	かますのから揚げ	かます			食物油 ごま油 ごま	
	おひたし		☆小松菜	キャベツ ホールコーン		
	ピリ辛みそ汁 ブルーベリーヨーグルト	鶏肉・豆腐・みそ ヨーグルト		人参・☆葉葱 大根・白菜キムチ ブルーベリー	☆じゃが芋 食物油	
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 砂糖・こんにゃく	755kcal 32.0g
	あじの干物のから揚げ	あじの干物			食物油	
	五目豆	大豆・鶏肉 油揚げ・ちくわ	昆布	人参 ごぼう・グリーンピース	砂糖・こんにゃく	
	みそ汁 ミニトマト	みそ	☆わかめ	☆葉葱 玉葱 ミニトマト	☆じゃが芋	
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 砂糖	769kcal 30.2g
	チキンポークハンバーグ	鶏肉・豚肉		トマトピューレ 玉葱	砂糖	
	ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー	砂糖	
	クリームスープ アーモンドフィッシュ	鶏肉	粉チーズ 脱脂粉乳 ☆牛乳	人参・パセリ 玉葱	小麦粉 ☆じゃが芋 バター 食物油 アーモンド	
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 砂糖	760kcal 29.5g
	二色丼	油揚げ・☆鶏卵 まぐろ油漬	いわし	人参 玉葱・干し椎茸 だけのこ	食物油 ごま	
	野菜スープ みかんゼリー	ベーコン		人参・☆小松菜 玉葱・キャベツ みかん		
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 ☆じゃが芋・砂糖	770kcal 27.7g
	大豆とひじきのチーズ焼き	豚肉・大豆	ひじき チーズ	人参 にんにく・玉葱 ☆しめじ	食物油	
	スパゲティ付(マヨネーズ)			人参 キャベツ・きゅうり ホールコーン	スパゲティ・砂糖 食物油 マヨネーズ	
	かき玉みそ汁	鶏卵	みそ	人参・☆小松菜 えのき・玉葱		

☆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・・・17(金)は8・9・10組の給食がありません。