



平成 29 年度 6 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)
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		837kcal 28.5g
	マーボー豆腐	☆豆腐 豚肉・みそ		☆人参 ☆葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 しょうが・にんにく	でん粉 砂糖	かき油 植物油	
	じゃが芋の中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり	☆じゃが芋 砂糖	植物油 ごま油	
	冷凍りんご				りんご			
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		764kcal 27.2g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆 豚肉	チーズ ひじき	☆人参	玉葱・☆しめじ にんにく	☆じゃが芋 砂糖	植物油	
	ポテトサラダ			☆人参	きゅうり ホールコーン	☆じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	
	みそけんちん汁	☆豆腐・鶏肉 みそ		☆人参 ☆葉葱	大根 ごぼう	こんにゃく		
かつおふりかけ	かつお節					砂糖	ごま	
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		822kcal 22.9g
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	☆人参	玉葱・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃが芋	植物油	
	福神漬け				福神漬け			
	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	植物油	
フルザビリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト・寒天		みかん缶	砂糖			
6 (火)	中華麺・牛乳		☆牛乳			小麦粉		778kcal 30.2g
	みそラーメン	豚肉 みそ	わかめ	☆人参 ☆葉葱	キャベツ・ホールコーン・しなちく しょうが・にんにく		ごま油 植物油	
	大福豆とじゃこのごま揚げ	大福豆	ちりめんじゃこ			砂糖	植物油・ごま	
	かぼちゃの蒸しケーキ	鶏卵	脱脂粉乳	かぼちゃ		小麦粉・砂糖	植物油	
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		784kcal 30.4g
	魚のからしマヨネーズ焼き	鮭		パセリ		パン粉	マヨネーズ	
	小松菜のソテー	ボークハム		☆小松菜	キャベツ・ホールコーン		植物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆人参・☆葉葱	玉葱	☆じゃが芋		
ココアプリン		☆牛乳 脱脂粉乳			プリン	の素		
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		743kcal 25.5g
	酢豚	豚肉		☆人参 ピーマン	玉葱・筍 干し椎茸・しょうが	☆じゃが芋 でん粉・砂糖	植物油	
	キムチ和え				白菜キムチ キャベツ・きゅうり		ごま・ごま油	
	コーンスープ	鶏卵・ベーコン	わかめ	☆人参	玉葱・ホールコーン	でん粉		
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		774kcal 33.5g
	さばのみそ煮	さば・みそ			しょうが	砂糖		
	含め煮	☆生揚げ 鶏肉		☆人参	筍 グリーンピース	☆じゃが芋 こんにゃく・砂糖		
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱	☆		
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		774kcal 27.2g
	さばじゃがメンチコロッケ	☆さば みそ				☆じゃが芋・パン粉 小麦粉・でん粉	植物油	
	蒸しキャベツ				キャベツ	砂糖	ごま	
	スパゲティサラダ			☆人参	キャベツ・ホールコーン きゅうり	スパゲティ 砂糖	植物油	
	1食用マヨネーズ						マヨネーズ	
みそ汁	☆豆腐・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱				
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 26.2g
	肉じゃが	豚肉 枝豆		☆人参	玉葱 ☆しめじ	☆じゃが芋 しらたき・砂糖		
	青えんどういりじゃこ天	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	ごま 植物油	
	みそ汁	鶏卵・みそ☆油揚げ		☆小松菜	なす			
	昆布の佃煮		昆布佃煮					
14 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		740kcal 28.9g
	元氣丼	鶏卵・豚肉		☆人参・☆小松菜	玉葱・ごぼう	砂糖	植物油	
	みそ汁	☆豆腐・みそ ☆油揚げ	わかめ	☆葉葱				
	メロン				メロン			

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体になる	緑の仲間 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)
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	752kcal 25.9g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも	しょうが	でん粉 植物油	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ ☆油揚げ		☆人参 切り干し大根 さやいんげん・干し椎茸	砂糖 植物油	
	ミニトマト			トマト		
	みそ汁	みそ・あさり		☆小松菜	玉葱・キャベツ	
ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳			プリン	
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	794kcal 32.5g
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	トマトピューレ 玉葱・しょうが・にんにく	植物油	
	野菜のソテー			☆小松菜 ☆エリンギ	でん粉 バター・かき油	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆・ベーコン		☆人参 ☆キャベツ	植物油	
	ヨーグルト		ヨーグルト	トマト ☆人参・パセリ ☆玉葱・☆キャベツ・にんにく	マカロニ 植物油	

ふるさと給食週間 (19日~23日)

19 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	794kcal 28.5g
	鶏肉の揚げ煮	鶏肉		☆人参 グリーンピース しょうが・にんにく	☆じゃが芋・でん粉 植物油	
	ごま和え			☆小松菜・☆人参	砂糖☆小麦粉・アミノ酸	
20 (火)	黒糖入りロールパン・牛乳		☆牛乳		砂糖 植物油	756kcal 28.8g
	チリピーズ	豚肉・大豆		トマトピューレ 玉葱	☆じゃが芋 植物油	
	キャベツとコーンのサラダ	牛肉・ホウレンソウ		☆人参 しょうが・にんにく	砂糖 植物油	
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	775kcal 23.0g
	三島コロッケ	鶏卵		アスパラ・☆人参	☆じゃが芋・小麦粉・アミノ酸 植物油	
	ブロッコリーのサラダ			キャベツ	砂糖	
	1食用マヨネーズ			☆葉葱・☆人参	でん粉	
	豚汁 ふるさと給食の日	☆豆腐・みそ・豚肉		大根・ごぼう	☆じゃが芋・こんにゃく	
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	784kcal 30.6g
	ハンバーグ	☆鶏肉・☆豚肉		玉葱	パン粉・砂糖	
	野菜のソテー			☆人参 ホールコーン・グリーンピース	植物油	
	クリームスープ	鶏肉	☆牛乳	☆人参 玉葱	☆じゃが芋 バター・植物油	
	アーモンドフィッシュ		脱脂粉乳・粉チーズ	パセリ	☆小麦粉 	
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	833kcal 33.9g
	黒はんぺんのフライ	鶏卵	いわしはんぺん		パン粉☆小麦粉 植物油・ごま	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ☆油揚げ	☆ひじき	☆人参 グリルピーズ・干し椎茸	砂糖 植物油・ごま油	
	肉団子のスープ	鶏肉		☆人参・☆小松菜	玉葱・大根☆しめじ	
	のりふりかけ		のり		でん粉・じゃが芋・アミノ酸	
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	783kcal 30.3g
	オムレツ	鶏卵・牛肉・豚肉		☆人参 玉葱	でん粉・砂糖	
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉		☆人参 玉葱・グリルピーズ・にんにく	植物油	
	ポテトスープ	ベーコン		☆人参・☆小松菜	☆じゃが芋	
	加工小魚		かたくちいわし		ごま	
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	758kcal 27.7g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン 筍・しょうが・にんにく	☆じゃが芋・砂糖 植物油・ごま油	
	わかめスープ		わかめ	☆人参・☆小松菜	玉葱	
	ミニトマト			トマト		
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	806kcal 27.5g
	太刀魚のから揚げ	太刀魚		根深葱	砂糖 植物油・ごま	
	おひたし			☆小松菜・☆人参	でん粉	
	ピリ辛みそ汁	☆豆腐・みそ・鶏肉		☆人参☆葉葱	植物油・ごま油	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	大根・白菜キムチ	☆じゃが芋	
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	800kcal 29.9g
	二色丼	☆鶏卵・まぐろ油揚げ	ちりめんじゃこ	☆人参	砂糖	
	☆油揚げ			玉葱・筍	ごま・植物油	
	野菜スープ	☆油揚げ		干し椎茸		
	みかんゼリー	ベーコン		☆小松菜・☆人参	キャベツ・玉葱	
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	729kcal 27.4g
	ホキの米粉お茶フライ	ホキ		☆せん茶	米粉 植物油	
	五目豆	大豆・鶏肉	昆布	☆人参	ごぼう	
	みそ汁	竹輪☆油揚げ		☆葉葱	グリーンピース	
	のりの佃煮	みそ	わかめ		玉葱	
ミニトマト		のり	トマト			

【お知らせ】【北中学校】16日(金)8組9組10組は給食がありません。北中は試食会があります。

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

【北上中学校】1日(木)2日(金)は給食がありません。