

# 平成25年度6月中学校給食予定献立表

三島市立中郷西学校給食共同調理場



日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		854kcal 30.3g
	二色丼	鶏卵・鮭油漬	ちりめんじゃこ	人参	干し椎茸・筍		植物油	
	ポテトスープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱	じゃが芋		
	抹茶蒸しパン	小豆	☆牛乳	抹茶		ホットケーキミックス	バター	
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		808kcal 37.1g
	かつおチーズフライ	かつお	チーズ			小麦粉・パン粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				☆キャベツ		ごま	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		☆小松菜・人参	筍・椎茸	でん粉	植物油	
	かき卵みそ汁	鶏卵・油揚げ・みそ		☆葉葱	☆なす			
剣先するめ	するめ							
5 (水)	ご飯・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		813kcal 32.4g
	魚と大豆のチッツ和え	さわら・大豆				でん粉	植物油	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン(缶)		カシューナッツ	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	焼き麩		
	ミニトマト			☆ミニトマト			ごま	
のりふりかけ		のり						
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		829kcal 35.3g
	鯖のみそ煮	さば・みそ		人参	筍	じゃが芋		
	含め煮	鶏肉・生揚げ		さやいんげん		こんにゃく		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱		ごま	
	ひじきばっば	ひじき						
豆乳ココアプリン	豆乳・生クリーム	脱脂粉乳				ココアプリンの素		
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		818kcal 32.5g
	鶏肉のバイン煮	鶏肉			バイン(缶)	でん粉		
	粉ひき芋					じゃが芋		
	お好み豆	きな粉・白いんげん豆				でん粉	植物油	
	豆腐と青菜のスープ	豆腐	かまぼこ	☆小松菜・人参	☆しめじ	でん粉		
お茶たまごふりかけ	鶏卵		煎茶			ごま		
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		731kcal 35.6g
	焼きいか	いか				こんにゃく	植物油・ごま	
	五目さんぴら	さつま揚げ		人参・さやいんげん	ごぼう	☆じゃが芋	植物油・ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉葱				
大豆のふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参			植物油・ごま		
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		738kcal 29.6g
	魚のマヨネーズ焼	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	野菜ソテー			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン		植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ		☆葉葱	えのき茸			
	のりの佃煮		のり佃煮					
果物					果物			
12 (水)	中華麺・牛乳		☆牛乳			中華麺		764kcal 33.3g
	みそラーメン	豚肉・焼き豚肉		☆葉葱・人参	もやし・玉葱・しなちく		植物油・ごま	
	蒸し餃子	みそ		根深ねぎ	ホールコーン・筍		ごま油	
	からし和え	豚肉		にら	キャベツ			
	フルーツゼリー			☆小松菜	キャベツ		ゼリーの素	
みかん(缶)・バイン(缶)								
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		760kcal 27.9g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			でん粉	植物油	
	切干大根の煮物	さつま揚げ		人参	干し椎茸・切干大根		植物油	
	油揚げ			さやいんげん				
	みそ汁	あさり・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ			
梅干し					梅干し			
ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳				ミルクプリンの素		
生クリーム		生クリーム						
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		850kcal 24.4g
	カレーライス	豚肉	脱脂粉乳・チーズ	人参	グリーンピース・玉葱	☆じゃが芋	植物油	
	フレンチサラダ				キャベツ・レタス・きゅうり	カレールウ	バター	
	福神漬				ホールコーン(缶)			
コーヒーゼリー			コーヒーミルク		福神漬		ゼリーの素	

☆ 県内産の食材



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)
17 (月)	【ふるさと給食週間】				
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	733kcal 22.6g
	三島コロッケ	☆豚肉	玉葱	☆じゃが芋 植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)		キャベツ	小麦粉・パン粉	
	筍のきんぴら	さつま揚げ	人參・さやいんげん	ごま	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	☆葉葱・人參	ごま油・ごま	
	ミニトマト		☆ミニトマト		
ゆかりふりかけ		ゆかり			
18 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	753kcal 30.2g
	大豆とひじきのチーズ焼き	豚肉・大豆	チーズ・ひじき	☆じゃがいも 植物油・バター	
	ごま和え		人參・パセリ	ごま	
	かき卵みそ汁	鶏卵・豆腐・みそ	☆小松菜		
	果物		☆葉葱		
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	762kcal 28.0g
	虹マスのあんかけ	虹ます	人參	小麦粉・でん粉 植物油	
	三色和え		玉葱・えのき茸 筍・干し椎茸		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆じゃが芋	
	野菜ふりかけ	のり	☆小松菜	ごま	
	イチゴミルクデザート		人參		
20 (木)	ご飯・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	851kcal 31.1g
	マーボトーフ丼	豆腐・豚肉・みそ	☆葉葱・人參	でん粉	
	じゃが芋の中華サラダ		人參	かき油・植物油	
	夏みかんゼリー		玉葱・筍・干し椎茸 きゅうり・ホールコーン(缶) 甘夏みかん(缶)	☆じゃが芋 ゼリーの素 ごま油	
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	797kcal 27.7g
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	人參	☆じゃが芋・でん粉 植物油	
	甘酢和え		人參	しめじ・グリーンピース・玉葱	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆小松菜	キャベツ・ホールコーン(缶)	
	納豆	大豆		大根	
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	806kcal 34.0g
	チンジャオロース	豚肉	ピーマン	☆じゃが芋 植物油・ごま油	
	中華コンソープ	豆腐・鶏卵	☆小松菜	ホールコーン(缶)・しめじ でん粉	
	ミニトマト		☆ミニトマト		
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド	
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	834kcal 33.6g
	カラフル卵焼き	鶏卵・ベーコン	ちりめんじゃこ	☆じゃが芋・でん粉 植物油	
	野菜のピーナツ和え	ポークウィンナー	チーズ	グリーンピース・玉葱 ホールコーン	
	マカロニスープ	ベーコン・鶏肉	☆小松菜	キャベツ	
	さげばっば	さげ	人參・トマト	玉葱	
26 (水)	揚げパン・牛乳	きなこ	☆牛乳	☆精白米・麦	844kcal 30.5g
	ポークビーンズ	豚肉・大豆	☆トマトソース	玉葱・グリーンピース	
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	人參	
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	775kcal 27.1g
	酢豚	豚肉	人參	椎茸・玉葱・ピーマン・筍	
	キムチ和え			きゅうり・大根・白菜キムチ	
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	☆小松菜	
	コーヒー牛乳の素			キャベツ・もやし 玉葱・しめじ	
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	724kcal 33.3g
	あじの干物	あじ			
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人參	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	
	昆布の佃煮		昆布		
みかんゼリー		寒天		みかん(缶)、みかん果汁	

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食は、20回の予定です。

☆南中…3日(月)、17日(月)の給食はありません。  
養護7日(金)の給食はありません。

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、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ミニトマトは小林道謙さん、じゃが芋と葉葱は山田貴臣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。

