



平成26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 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	746kcal 37.2g			
	魚の西京焼き	さけ・みそ						
	青菜としめじの煮浸し		☆小松菜	キャベツ・しめじ				
	すまし汁	かまぼこ・豆腐 湯葉	☆小松菜	えのき茸				
	(うずらの卵)	うずらの卵						
	わかめしらすふりかけ	しらす干し	わかめ			ごま		
ごまプリン		☆牛乳		プリンの素 ごま				
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	786kcal 25.4g			
	鶏肉のプレザー	鶏肉	生クリーム	パセリ		玉葱・しめじ		
	コーンポテト					ホールコーン(缶)	小麦粉	バター
	野菜スープ	ベーコン		人参		玉葱・もやし	じゃが芋	バター 食物油
	ワインゼリー	ポークウィンナー	寒天	☆小松菜		キャベツ		
4 (水)	【虫歯予防の日】				737kcal 26.7g			
	ご飯・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦				
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			でん粉	食物油	
	ぜんまいの炒め煮	油揚げ・さつま揚げ		人参		ぜんまい・干し椎茸	こんにゃく	ごま油
	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		脱脂粉乳 ☆牛乳・生クリーム			プリンの素			
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	796kcal 31.4g			
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン		筍	☆じゃが芋・でん粉	食物油・ごま油
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にら		玉葱・もやし	ごま	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	加工小魚		かたくちいわし				ごま	
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	729kcal 34.9g			
	いかのスペイン煮	いか	☆トマトソース	グリーンピース・玉葱		でん粉	食物油	
	粉ひき芋					じゃが芋		
	卵スープ	鶏卵・ベーコン	☆小松菜	玉葱・えのきだけ		でん粉	食物油	
大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ	人参	かつお削り節	ごま・食物油			
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	756kcal 29.5g			
	魚のマヨネーズ焼き	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	バター	
	みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ	☆葉葱				
	のりの佃煮		のり					
	ぶどうゼリー					ぶどう果汁		
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	826kcal 32.5g			
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		でん粉・加工カカオ		食物油		
	おひたし			☆小松菜		キャベツ		
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱		玉葱	☆じゃが芋	
お茶たまごふりかけ	鶏卵		煎茶		ごま			
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	816kcal 28.3g			
	いわしのソース和え	いわし		でん粉・パン粉		食物油		
	切干大根の煮物	油揚げ・さつま揚げ		人参		切干大根・干し椎茸 さやいんげん	食物油	
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参・☆葉葱		ごぼう・大根	☆じゃが芋・でん粉	
	のりふりかけ		のり			こんにゃく	ごま	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	790kcal 24.1g			
	カレーライス	豚肉	脱脂粉乳・チーズ	人参		玉葱・グリーンピース	☆じゃが芋・加工カカオ	食物油・バター
	フレンチサラダ					レタス・ホールコーン(缶)	食物油	
	福神漬け					キャベツ・きゅうり		
	ミニトマト			☆ミニトマト		福神漬け		
13 (金)	【ワールドカップメニュー】				812kcal 28.2g			
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦				
	ギリシャ風ムサカ	豚肉	チーズ	トマト(缶)		玉葱・なす	☆じゃが芋	オリーブ油 食物油
	コールスロー					キャベツ・みかん(缶)		
	トマトと卵のスープ	ベーコン・鶏卵		ほうれん草 トマト・人参		玉葱	でん粉	
野菜ふりかけ	のり		人参		ごま			
コーヒーゼリー		コーヒーミルク			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		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	
16 (月)	【ふるさと給食週間】							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		712kcal 21.5g
	三島コロッケ	☆豚肉			玉葱	☆じゃが芋	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	小麦粉・パン粉	ごま	
	豚汁	豚肉・みそ・豆腐		人参・☆葉葱	ごぼう・大根	☆じゃが芋・こんにゃく		
ミニトマト ゆかりふりかけ			☆ミニトマト しそ					
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		742kcal 29.2g
	大豆とひじきのチーズ焼き	豚肉・大豆	チーズ・ひじき	人参・パセリ	玉葱	☆じゃが芋	食物油・バター	
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ		ごま	
	かき卵みそ汁	鶏卵・豆腐・みそ		☆葉葱	えのき茸			
18 (水)	中華麺・牛乳		☆牛乳			中華類		807kcal 36.6g
	みそラーメン	豚肉・みそ		人参・☆葉葱	しなちく・筍・玉葱		食物油・ごま	
		焼き豚肉		☆根深葱	もやし・ホウレンソウ		ごま油	
	桜えびしゅうまい	たら・桜えび			玉葱	でん粉		
	からし和え			☆小松菜	キャベツ			
型抜きチーズ		チーズ						
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 27.3g
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・しめじ・グリーンピース	☆じゃが芋・でん粉	食物油	
	甘酢あえ			人参	キャベツ・ホウレンソウ(缶)		ごま	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	☆小松菜	大根			
納豆	納豆							
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		844kcal 31.7g
	マーボトーフ	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	干し椎茸・筍・玉葱	でん粉	食物油・かき油	
じゃが芋の中華炒め			人参		きゅうり・ホウレンソウ(缶)	☆じゃが芋	ごま油	
赤富士ゼリー	豆乳				いちご			
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		916kcal 27.3g
	チキンとホーカクボ(ソース)	鶏肉・豚肉		トマトピューレ	玉葱	パン粉・でん粉	食物油	
	フレンチポテト					☆じゃが芋	食物油	
	クラムチャウダー	ベーコン・あさり	チーズ・☆牛乳	人参・パセリ	玉葱・ホールコーン	小麦粉	バター・食物油	
	果物				クリームコーン(缶)			
果物					果物			
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		821kcal 32.4g
	カラフル卵焼き	鶏卵・ベーコン	ちりめんじゃこ	人参	グリーンピース・玉葱		バター	
		ポークウィンナー	チーズ		ホールコーン		マヨネーズ	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホウレンソウ(缶)			
	マカロニスープ	ベーコン・鶏肉		人参・☆葉葱	玉葱・キャベツ	マカロニ	食物油	
ミニトマト			☆ミニトマト					
さけふりかけ	さけ					ごま		
25 (水)	揚げパン・牛乳	きなこ	☆牛乳			パン	食物油	840kcal 30.6g
	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	☆じゃが芋・小麦粉	バター	
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	人参	みかん(缶)・メロン		食物油	
パイ(缶)・もも(缶)								
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		780kcal 26.3g
	酢豚	豚肉		人参・ピーマン	干し椎茸・玉葱・筍	☆じゃが芋・でん粉	食物油	
	キムチ和え				大根・白菜キムチ	ごま油・ごま		
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	☆小松菜	キャベツ・きゅうり	わんたんの皮	食物油	
コーヒー牛乳の素				玉葱・しめじ	ごま			
コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素			
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		737kcal 33.5g
	あじの干物	あじ						
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく	食物油	
	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			
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		759kcal 29.7g
	虹ますのあんかけ	にじます		人参	玉葱・筍・干し椎茸	でん粉・小麦粉	食物油	
	粉ふき芋				えのき茸			
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱	☆じゃが芋		
ひじきふりかけ		ひじき				ごま		

【お知らせ】

◆ 今月の給食は21回の予定です。



☆ 県内産の食材

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雄さん、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。