



令和2年度6月中学校給食予定献立表

三島市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) たんばく質 (g)	
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	820kcal 26.7g	
	ポークカレー	豚肉	人参	☆じゃがいも・砂糖 植物油		
	ビーンズサラダ	大豆	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 植物油		
2 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	837kcal 33.1g	
	さけのマヨネーズ焼き	さけ		パン粉 マヨネーズ		
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	人参・☆葉葱	大根・ごぼう こんにゃく		☆じゃがいも
	お祝いクレープ	豆乳		いちごピューレ		砂糖・米粉 植物油
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	756kcal 31.4g	
	親子丼の具	鶏肉・かまぼこ 鶏卵	人参	☆玉葱・☆干し椎茸 グリーンピース・筍缶		砂糖
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆葉葱・人参	キャベツ・☆しめじ		☆じゃがいも
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	784kcal 30.3g	
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鶏卵		☆小麦粉・でん粉 植物油		
	肉じゃが	豚肉	人参	☆じゃがいも・☆玉葱 グリーンピース 砂糖		
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	744kcal 30.7g	
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・みそ	☆葉葱・人参	☆玉葱・筍缶 ☆干し椎茸		でん粉・砂糖 植物油 かき油
	ナムル		☆小松菜・人参	もやし		砂糖 ごま油・ごま
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	797kcal 31.4g	
	魚と大豆のカシューナッツ和え 具だくさん汁	さわら・大豆 豆腐・みそ	人参 ☆葉葱・人参	グリーンピース 大根・ごぼう こんにゃく		でん粉・砂糖 カシューナッツ ☆じゃがいも
	野菜ふりかけ		人参			砂糖 ごま
9 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳	☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	758kcal 29.7g	
	ジャーチャンドーフ	豚肉・豆腐 さつま揚げ	人参	☆玉葱・☆干し椎茸 筍缶		でん粉・砂糖 植物油
	中華コンスープ	鶏肉・鶏卵	☆小松菜	☆玉葱・クリームコーン缶 ホールコーン・えのき茸		でん粉
	みかんゼリー			みかん果汁		砂糖
10 (水)	黒糖入りパン	☆牛乳		ロールパン・黒糖	805kcal 31.4g	
	ポークビーンズ	豚肉・大豆	さやいんげん・人参 ☆トマトソース	☆玉葱		☆じゃがいも・砂糖 バター ☆小麦粉 植物油
	フレンチサラダ		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		砂糖 植物油
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	770kcal 29.9g	
	元気丼の具	豚肉・鶏卵	☆小松菜・人参	☆玉葱・ごぼう・大根		砂糖 植物油
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ ☆葉葱	キャベツ		☆じゃがいも
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	794kcal 28.9g	
	中華丼の具	豚肉	人参	☆玉葱・キャベツ・筍缶 もやし・グリーンピース ☆干し椎茸		でん粉・砂糖 植物油 ごま油 かき油
	大豆とカシューナッツの唐揚げ	大豆		☆じゃがいも・でん粉	植物油 カシューナッツ	

【 お知らせ 】

◆ コロナウィルス感染症対策について ◆

給食においても感染症予防のため、できるだけ配膳時に密にならない献立(主食・おかず・具だくさんの汁物又は煮物)を基本にしています。また、6月は生の果物を控えています。
ご理解とご協力をお願いいたします。

手洗いをしっかりしましょう!!



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)	
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳 豆腐の子リソース 海藻サラダ パインゼリー	豚肉・豆腐 わかめ	☆牛乳 ☆葉葱・人参 人参	☆玉葱・筍・☆干し椎茸 キャベツ・ホールコーン パイン缶	☆精白米・麦 でん粉 砂糖 ゼリーの素 植物油 ごま油	814kcal 29.5g
16 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ソース) ポテトスープ煮	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー 鶏肉	☆牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 人参	☆玉葱・グリーンピース ホールコーン ☆玉葱・キャベツ	☆精白米・麦 バター マヨネーズ ☆じゃがいも	762kcal 30.2g
17 (水)	赤飯・ごま塩・牛乳 ヒレカツ(ソース) けんちん汁	豚肉 鶏肉・豆腐	☆牛乳 ☆葉葱・人参	大根・ごぼう こんにゃく	赤飯 パン粉・小麦粉 砂糖 ☆じゃがいも でん粉 ごま 植物油 ごま油	750kcal 29.1g
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ハヤシライス 野菜ソテー アーモンドフィッシュ	豚肉 ポークウィンナー 小魚	☆牛乳 チーズ 脱脂粉乳 人参	トマト缶・人参 ☆トマトソース 人参 キャベツ・ホールコーン	☆精白米・麦 ハヤシルウ・☆小麦粉 ☆じゃがいも 植物油 アーモンド	874kcal 28.5g
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚とカシューナッツの レモンじょうゆ和え みそ汁 のりふりかけ	さわら・大豆 油揚げ・みそ	☆牛乳 人参 ☆小松菜	根深葱・グリーンピース レモン果汁 ☆玉葱	☆精白米・麦 でん粉・砂糖 カシューナッツ 植物油 ☆じゃがいも ごま	826kcal 32.0g
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース わかめと卵のスープ 型抜きチーズ	豚肉 豆腐・鶏卵	☆牛乳 人参 人参	ピーマン ☆玉葱・筍 チンゲンツァイ 人参	☆精白米・麦 ☆じゃがいも でん粉・砂糖 でん粉	777kcal 31.2g
23 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの竜田揚げ 生揚げの五目煮 みかんゼリー	生揚げ・豚肉 みそ	☆牛乳 ししゃも 人参 さやいんげん	キャベツ・☆干し椎茸 筍 みかん缶	☆精白米・麦 でん粉 植物油 でん粉・砂糖 植物油 ゼリーの素	830kcal 32.5g
24 (水)	中華めん・牛乳 五目ラーメンスープ ぎょうざ マセドニアサラダ	豚肉 かまぼこ 豚肉	☆牛乳 ☆小松菜 人参 人参	☆玉葱・根深葱・もやし キャベツ キャベツ きゅうり	中華めん でん粉 ごま油 小麦粉 ☆じゃがいも・砂糖 植物油	770kcal 31.1g
25 (木)	菜飯(麦)・牛乳 さけのパン粉焼き ワンタンスープ ピーチゼリー	さけ 鶏肉 わかめ	☆牛乳 青菜 ☆葉葱・人参	☆玉葱・キャベツ もやし もも缶	☆精白米・麦 パン粉 ワンタンの皮 植物油・ごま ごま油 ゼリーの素	766kcal 30.9g
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏の唐揚げ クリームスープ かつおぶりかけ	鶏肉 ベーコン かつお節	☆牛乳 ☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳 人参	☆玉葱・☆しめじ	☆精白米・麦 でん粉・☆小麦粉 植物油 ☆じゃがいも バター 植物油 ごま	830kcal 31.3g
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグのきのこソースがけ 野菜スープ ミルクプリン	鶏肉・豚肉 ベーコン	☆牛乳 ☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム	☆玉葱・しめじ キャベツ・玉葱 ☆小松菜・人参	☆精白米・麦 砂糖・パン粉 植物油 植物油 ミルクプリンの素	768kcal 30.3g
30 (火)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 フルーツゼリー	さば 鶏肉	☆牛乳  人参	にら さやいんげん 人参 ☆玉葱	☆精白米・麦 ☆じゃがいも でん粉・砂糖 ゼリーの素 ごま油・ごま 植物油	846kcal 33.6g

【お知らせ】 *天候により、食材が変更になる場合があります。

☆ 県内産の食材

◎ 今月の給食回数は、22回の予定です。



今月の学校給食で使用している小松菜と玉葱は、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、葉葱とじゃがいもは小沢地区の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されたトマトを加工したものを使用しています。