



# 平成29年度5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	
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		783kcal 30.3g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	野菜ソテー	ベーコン		☆小松菜・人参	キャベツ		バター	
	コーンスープ		☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・クリームコーン缶 ホールコーン・グリーンピース	☆小麦粉	バター 食物油	
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		817kcal 28.4g
	ちくわの香り揚げ	竹輪・☆鶏卵		抹茶		☆小麦粉・でん粉	食物油	
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油漬		☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	具だくさんみそ汁 柏もち	鶏肉・豆腐・みそ 小豆		人参・☆葉葱	ごぼう・大根	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・上新粉	食物油	
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		740kcal 27.8g
	ジャーチャンドーフ	豆腐・豚肉		人参	玉葱・筍缶・☆干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
	中華コーンスープ	鶏卵・ベーコン		☆小松菜	玉葱・クリームコーン缶 ホールコーン・☆しめじ	でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト				
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		868kcal 34.7g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		人参		でん粉・砂糖	食物油 カシューナッツ	
	からし和え			☆小松菜・人参	キャベツ			
	みそ汁 型抜きチーズ	油揚げ・みそ	わかめ チーズ	☆葉葱	玉葱	じゃがいも		
10 (水)	カレーうどん・牛乳	豚肉・かまぼこ	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	☆トマトソース 人参・☆葉葱	☆玉葱・☆干し椎茸	うどん・カレールウ	バター	837kcal 29.5g
	大豆コロッケ	☆大豆			玉葱	じゃがいも・パン粉 小麦粉	食物油	
	ゆかり和え 果物			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根 果物		ごま	
11 (木)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	キャベツ・玉葱・筍缶 グリーンピース・もやし ☆干し椎茸・☆しめじ	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	ごま油 食物油	763kcal 27.4g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	きゅうり・レタス ホールコーン缶	じゃがいも・砂糖	食物油 ごま油	
	加工小魚		小魚					
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		723kcal 30.2g
	さばの煮付け	さば				砂糖		
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	みそ汁 発酵乳	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ 発酵乳	☆葉葱	玉葱・☆しめじ			
15 (月)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・かまぼこ ☆鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱・筍缶 グリーンピース・☆干し椎茸	☆精白米・麦 砂糖		818kcal 34.1g
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱・キャベツ	じゃがいも		
	ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳			ココアプリンの素		
16 (火)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		835kcal 35.6g
	焼きししゃも	ししゃも						
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・☆しめじ グリーンピース	じゃがいも・でん粉 砂糖	食物油	
	かき卵みそ汁 納豆	豆腐・鶏卵・みそ ☆大豆		☆小松菜	えのき茸			
17 (水)	食パン・牛乳		☆牛乳			食パン		830kcal 33.4g
	ポークピーンズ	大豆・豚肉		☆トマトソース 人参・さやいんげん	玉葱	じゃがいも・砂糖	バター 食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	果物 いちごジャム				果物 いちご	砂糖		

☆ 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	
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		811kcal 31.1g
	鶏の唐揚げ	鶏肉				でん粉・☆小麦粉	食物油	
	ツナの和え物	まぐろの油漬け			キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖		
	豚汁 果物	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	ごぼう・大根 果物	じゃがいも・こんにゃく		
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 32.8g
	魚のキャロット焼き	たら	ヨーグルト	人参ペースト	☆しめじ		マヨネーズ 食物油	
	筑前煮	鶏肉・竹輪	昆布	人参	筍缶・ごぼう・れんこん グリーンピース	こんにゃく・砂糖	食物油	
	みそ汁 牛乳かん	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜				
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		848kcal 31.8g
	いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉・砂糖	食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	☆干し椎茸・グリーンピース	砂糖	食物油・ごま	
	みそ汁 ミニトマト	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱・☆小松菜 ☆ミニトマト	玉葱	じゃがいも		
23 (火)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	☆葉葱・人参 にら	玉葱・もやし・根深葱 白菜キムチ	☆精白米・麦	食物油 ごま油	771kcal 27.0g
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	食物油	
	みかんゼリー				みかん缶	ゼリーの素		
24 (水)	ハヤシライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	☆トマトソース トマト缶・人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦・ハヤシルウ じゃがいも・☆小麦粉	バター 食物油	896kcal 30.4g
	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	砂糖	食物油	
	福神漬け				福神漬け			
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド・ごま	
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		890kcal 33.3g
	あじのフライ	あじ・☆鶏卵				パン粉・☆小麦粉	食物油	
	蒸しキャベツ(りー)			人参	キャベツ			
	マセドニアンサラダ みそ汁	ボークハム 油揚げ・みそ	チーズ わかめ	人参 ☆葉葱	きゅうり 玉葱・大根	じゃがいも・砂糖	マヨネーズ	
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		881kcal 36.7g
	手作りハンバーグ (きのこソース)	豚肉・おから 豆腐・☆鶏卵	脱脂粉乳 ひじき		☆玉葱・☆しめじ	パン粉・でん粉 砂糖	バター・ごま 食物油	
	コーンポテト				ホールコーン	じゃがいも	バター	
	野菜スープ ミルクプリン	ベーコン		人参	玉葱・キャベツ		ミルクプリンの素	
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		869kcal 32.3g
	青エンドウ入りジャコ天	☆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	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参・さやいんげん	筍水煮・☆干し椎茸	でん粉	食物油	
	みそ汁 りんごヨーグルト	みそ	わかめ ヨーグルト	☆小松菜	玉葱 りんご	じゃがいも		
30 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		757kcal 32.0g
	ポテトの卵焼き(ソース)	☆鶏卵・えび ベーコン・豚肉	☆牛乳		☆玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	エリンギソテー			☆小松菜	☆エリンギ・キャベツ	でん粉	バター・かき油	
	味噌けんちん汁	鶏肉・豆腐・みそ 油揚げ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	こんにゃく		
昆布の佃煮		昆布			砂糖	ごま		
31 (水)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		735kcal 26.8g
	ドライカレー	豚肉・鶏肉 大豆	チーズ	☆トマトソース 人参・ピーマン 人参	☆玉葱		食物油	
	ヘルシーサラダ				きゅうり・キャベツ ホールコーン缶	こんにゃく・砂糖	ごま ごま油	
	果物				果物			

【 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、20回の予定です。

中郷西中学校：26日(金)、29日(月)、30日(火)は、給食がありません。

中郷中学校：19日(金)、22日(月)は1年と2年の給食がありません。  
25日(木)、26日(金)は、給食がありません。  
29日(月)は、3年の給食がありません。

南中学校：25日(木)、26日(金)は、1年と2年、特支1年と特支2年の給食がありません。

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、しめじとエリンギは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ミニトマトは小林宏敏さん、葉葱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。