



平成29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	
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		790kcal 32.1g
	いかの唐揚げ	いか				でん粉	食物油	
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	食物油・ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱	☆じゃがいも		
	かつおふりかけ	かつお					ごま	
2 (金)	【かみかみ献立】 二色丼(麦)・牛乳 (ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろ油漬	☆牛乳	人参	筍缶・☆干し椎茸	☆精白米・麦	食物油	850kcal 35.8g
	ポテトスープ	まぐろ水煮・鶏卵	ちりめんじゃこ			砂糖		
	剣先するめ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱	☆じゃがいも		
	豆乳ココアプリン	いか						
		豆乳	脱脂粉乳			ココアプリンの素		
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		754kcal 21.5g
	春巻き	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・筍	でん粉・春雨・春巻きの皮	食物油	
	エリンギのオイスター炒め			☆小松菜	☆エリンギ・キャベツ	でん粉	バター・かき油	
	もずくのスープ	豚肉・豆腐	もずく	☆葉葱・人参	もやし・☆干し椎茸	でん粉	ごま油	
	りんごケーキ	鶏卵	☆牛乳・ヨーグルト		りんご缶	ホットケーキミックス粉		
6 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		826kcal 36.5g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま油・ごま	
	含め煮	鶏肉・生揚げ		人参	筍缶・グリーンピース	☆じゃがいも・砂糖		
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆葉葱・人参	☆玉葱・☆しめじ	こんにゃく		
	果物				果物			
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		775kcal 34.8g
	オムレツ	☆鶏卵						
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉		☆葉葱・人参	筍缶・☆干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
	肉団子のスープ	むきえび						
	アーモンドフィッシュ	鶏肉		☆小松菜・人参	☆玉葱・キャベツ	春雨・パン粉	アーモンド・ごま	
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		769kcal 25.2g
	三島コロッケ	豚肉				☆じゃがいも・砂糖	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖	ごま	
	生揚げの五目煮	生揚げ・みそ		人参	筍缶・☆干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
	みそ汁	豚肉			グリーンピース			
ミニトマト	みそ	わかめ	☆葉葱	☆玉葱・大根	焼き豆腐			
9 (金)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ	人参	☆玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦	食物油	801kcal 24.8g
	フレンチサラダ		脱脂粉乳			☆じゃがいも・カレールウ	バター	
	福神漬			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	食物油	
	果物				ホールコーン缶			
					福神漬			
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		783kcal 32.7g
	さげのキャロット焼き	さげ		人参ペースト		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・☆エリンギ	バター		
	コーンスープ		☆牛乳・チーズ	人参	☆玉葱・クリームコーン缶	☆小麦粉	バター	
			脱脂粉乳		ホールコーン・グリーンピース	食物油		
13 (火)	元気丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜	☆玉葱・ごぼう・大根	☆精白米・麦	食物油	836kcal 30.9g
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	コーヒーゼリー(ミルク)		ミルク	☆葉葱		☆じゃがいも	コーヒーゼリーの素	
14 (水)	みそラーメン・牛乳 (中華めん)	豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	☆玉葱・筍缶・もやし	中華めん	食物油	746kcal 35.5g
	ぎょうざ	豚肉			ホールコーン・しなちく	ごま油・ごま		
	からし和え			☆小松菜・人参	キャベツ	ぎょうざの皮・砂糖		
加工小魚		小魚			パン粉・でん粉		ごま	
15 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		772kcal 30.7g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	ひじき・チーズ	人参・パセリ	☆玉葱	☆じゃがいも・砂糖	食物油・バター	
	ハムと小松菜の炒め物	ポークハム		☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン		バター	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆玉葱・☆しめじ			
	型抜きチーズ		チーズ					
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		799kcal 32.2g
	魚の中華和え	さわら・大豆		人参	筍缶・グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	甘酢和え			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	
中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	☆玉葱・ホールコーン	でん粉	ごま		
				クリームコーン缶・☆しめじ				

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)			
* 19日 ~ 23日は、ふるさと給食週間 *								
19 (月)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	☆玉葱・筍 ☆干し椎茸・キャベツ	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 かき油	886kcal 31.6g
	じゃがいも中華サラダ			人参	きゅうり・ホールコーン	☆じゃがいも・砂糖	食物油・ごま油	
	果物				果物			
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 31.7g
	カラフル卵焼き(ツ)ー)	鶏卵・豚肉	チーズ	人参	☆玉葱・グリーンピース ホールコーン		バター マヨネーズ	
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	☆じゃがいも・こんにゃく		
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		864kcal 35.0g
	あじの干物	あじ						
	じゃがいもそぼろ煮	豚肉		人参	☆玉葱・☆しめじ グリーンピース	☆じゃがいも・砂糖	食物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ	でん粉		
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー			
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		806kcal 28.1g
	酢豚	豚肉		ピーマン・人参	筍・☆玉葱 ☆干し椎茸	☆じゃがいも でん粉・砂糖	食物油	
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根		ごま	
	豆腐と青菜のスープ	豆腐・ベーコン		☆小松菜	☆しめじ	でん粉		
23 (金)	みかんゼリー				みかん	砂糖		760kcal 30.1g
	【ふるさと給食の日】							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	虹ますのあんかけ	虹ます		人参	☆玉葱・☆干し椎茸 ☆しめじ・筍	☆小麦粉・でん粉 砂糖	食物油	
	粉ふきいも					☆じゃがいも		
26 (月)	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ・大根			801kcal 32.0g
	のりの佃煮		のり			砂糖		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	鶏の照り焼き	鶏肉						
	ツナの和え物	まぐろの油漬		人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン	砂糖		
27 (火)	トマトと卵のスープ	鶏卵・ベーコン		☆小松菜・トマト	☆玉葱	でん粉		836kcal 31.3g
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ピピンバ	豚肉・鶏卵		☆小松菜	キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま・食物油	
28 (水)	わかめスープ	ベーコン・かまぼこ	わかめ	☆葉葱	☆玉葱・もやし		ごま油 ごま	857kcal 36.9g
	発酵乳		発酵乳					
	丸パン・牛乳		☆牛乳			丸パン		
	ハンバーグ(ツ)ー)	鶏肉・豚肉				☆玉葱・☆しめじ	パン粉・砂糖	
	蒸しキャベツ			人参	キャベツ		食物油	
29 (木)	クリームスープ	鶏肉	☆牛乳・チーズ	人参	☆玉葱	☆じゃがいも	バター 食物油	767kcal 27.3g
	スライスチーズ		脱脂粉乳			☆小麦粉		
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	黒はんぺんフライ	☆いわし・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	食物油・ごま	
30 (金)	豚キムチ炒め	豚肉		ピーマン・人参	☆玉葱・白菜キムチ・もやし		ごま油	800kcal 29.4g
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜・☆葉葱	☆しめじ	☆じゃがいも		
	果物				果物			
	ご飯(麦)・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	
30 (金)	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	グリーンピース・☆干し椎茸	砂糖	食物油・ごま	800kcal 29.4g
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参・☆葉葱	ごぼう・大根	☆じゃがいも		
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳			でん粉・こんにゃく	ミルクプリンの素	

【 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。

南中学校：1日(木)は給食がありません。
2日(金)、5日(月)は、3年生と特支3年生の給食がありません。
16日(金)は、特支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、玉葱は杉山久雄さん、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。