



# 平成30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 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		700kcal 30.0g
	さわらのごまみそかけ(みそだれ)	さわら・みそ				砂糖・でん粉	ごま	
	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶			
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	こんにゃく・でん粉	ごま油	
	ミニトマト			☆ミニトマト		☆じゃがいも		
4 (月)	【かみかみ献立】							815kcal 33.6g
	二色丼(麦)・牛乳	まぐろ油漬	☆牛乳	人参	筍缶・☆干し椎茸	☆精白米・麦	食物油	
	(ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろ水煮・鶏卵	ちりめんじゃこ			砂糖		
	ポテトスープ			☆小松菜・人参	☆玉葱	☆じゃがいも		
	剣先するめ	いか						
みかんゼリー					みかん缶	ゼリーの素		
5 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		785kcal 31.1g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	小松菜サラダ			☆小松菜・人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	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	
6 (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 ホールコーン	中華めん	食物油	800kcal 33.9g
	ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ・玉葱	小麦粉・米粉	ごま油・ごま	
	からし和え			☆小松菜・人参	キャベツ			
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
7 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		756kcal 32.5g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	ひじき・チーズ	人参	☆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			
	加工小魚		小魚			砂糖	ごま	
8 (金)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	☆玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦	食物油	817kcal 25.6g
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	☆じゃがいも・カレールウ	バター	
	福神漬				福神漬		食物油	
	果物				果物			
<span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">* 11日～15日は、ふるさと給食週間 *</span>								
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		838kcal 33.7g
	カラフル卵焼き(ツ-)	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	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	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		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
12 (火)	【ふるさと給食の日】							808kcal 33.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	虹ますのあんかけ (あんかけ)	虹ます		人参	☆玉葱・☆干し椎茸 しめじ・筍缶	☆小麦粉・でん粉 砂糖	食物油	
	粉ふきいも					☆じゃがいも		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ・大根			
納豆	☆大豆							
13 (水)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	☆玉葱・筍缶 ☆干し椎茸	☆精白米・麦	食物油	792kcal 31.4g
	ヘルシーサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり	でん粉・砂糖	かき油	
	果物				果物	こんにゃく・砂糖	ごま油	
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		838kcal 28.3g
	いわしの蒲焼き	いわし				☆小麦粉・でん粉・砂糖	食物油・ごま	
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆玉葱	☆じゃがいも		
果物				果物				
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		784kcal 29.2g
	酢豚	豚肉		ピーマン・人参	筍缶・☆玉葱・☆干し椎茸	☆じゃがいも・でん粉	食物油	
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根		ごま	
	豆腐としめじのスープ	豆腐・豚肉		☆小松菜・人参	しめじ	でん粉		
ミニトマト			☆ミニトマト					

☆ 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 (月)	元氣丼(麦)・牛乳 みそ汁 ミルクプリン	豚肉・鶏卵 油揚げ・みそ	☆牛乳 わかめ ☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム	☆小松菜・人参 ☆葉葱	☆玉葱・ごぼう・大根 キャベツ	☆精白米・麦・砂糖 ☆じゃがいも ミルクプリンの素	食物油	851kcal 34.4g
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんフライ 豚キムチ炒め みそ汁 アーモンドフィッシュ	☆いわし・鶏卵 豚肉 油揚げ・みそ 小魚	☆牛乳 わかめ 小魚	ピーマン・人参 ☆小松菜・☆葉葱	☆玉葱・白菜キムチ・もやし えのき茸	☆精白米・麦 ☆小麦粉・パン粉 ☆じゃがいも	食物油・ごま ごま油 アーモンド・ごま	801kcal 30.2g
20 (水)	丸パン・牛乳 ハンバーグ(ソース) 蒸しキャベツ クリームスープ スライスチーズ	鶏肉・豚肉 鶏肉	☆牛乳 ☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳 チーズ	人参 人参	☆玉葱・しめじ キャベツ ☆玉葱	☆精白米・麦 ☆小麦粉 ☆じゃがいも ☆小麦粉	食物油 バター 食物油	863kcal 37.3g
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ジャーチャンドーフ 中華コンスープ ミニトマト かつお胚芽ふりかけ	豚肉・豆腐 ベーコン・鶏卵	☆牛乳	人参 ☆小松菜 ☆ミニトマト	☆玉葱・☆干し椎茸 筍缶・グリーンピース しめじ・クリームコーン缶	☆精白米・麦 でん粉・砂糖 でん粉	食物油	777kcal 29.8g
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの南蛮漬け(南蛮だれ) ひじきの炒め煮 みそ汁 フルーツゼリー	大豆・さつま揚げ 油揚げ・みそ	☆牛乳 ししゃも ひじき わかめ	人参 ☆小松菜	根菜葱 グリーンピース キャベツ パイン缶・みかん缶	☆精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖 ☆じゃがいも ゼリーの素	食物油 食物油・ごま	790kcal 24.5g
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳 里いも三島コロッケ 蒸しキャベツ(ソース) 生揚げの五目煮 みそ汁	豚肉 生揚げ・豚肉 みそ みそ	☆牛乳	人参 ☆葉葱	玉葱 キャベツ 筍缶・☆干し椎茸 グリーンピース ☆玉葱・大根	☆精白米・麦 里いも・小麦粉 砂糖 でん粉・砂糖 焼き豆腐	食物油 ごま 食物油	754kcal 24.1g
26 (火)	ご飯(麦)・牛乳 魚の中華和え 甘酢和え みそ汁 かつおふりかけ	さわか・大豆	☆牛乳	人参 人参 ☆小松菜	筍缶・グリーンピース キャベツ・きゅうり ☆玉葱	☆精白米・麦 でん粉・砂糖 砂糖 ☆じゃがいも 砂糖	食物油 ごま油 ごま ごま	795kcal 30.0g
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏の照り焼き 海藻サラダ 貝だくさんみそ汁 豆乳ココアプリン	鶏肉 わかめ 豚肉・豆腐・みそ 豆乳	☆牛乳 わかめ 脱脂粉乳 ☆生クリーム	人参 ☆葉葱・人参	キャベツ・ホールコーン缶 大根・ごぼう	☆精白米・麦 砂糖 ☆じゃがいも・こんにゃく ココアプリンの素	ごま油	748kcal 30.4g
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き きめ煮 かき卵みそ汁 のりの佃煮	さば 生揚げ・鶏肉 豆腐・鶏卵・みそ	☆牛乳 のり	にら 人参 ☆葉葱・人参	筍缶・グリーンピース ☆玉葱・えのき茸	☆精白米・麦 ☆じゃがいも・砂糖 こんにゃく	ごま油・ごま	814kcal 36.7g
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ ピーンズサラダ 肉団子のスープ 果物	鶏卵 大豆 鶏肉	☆牛乳	人参 ☆小松菜・人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 ☆玉葱・キャベツ 果物	☆精白米・麦 小麦粉・砂糖 砂糖 春雨・でん粉・パン粉	ごま 食物油 マヨネーズ	823kcal 29.1g

【 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、21回の予定です。

南中学校：15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、ミニトマトは川原ヶ谷の小林宏敏さん、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し、加工されたものを使用しています。