


5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		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	
7 (火)	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・砂糖	バター 植物油	892kcal 25.4g
	フレンチサラダ			☆トマトソース	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	植物油	
	福神漬け			人参	福神漬け	砂糖		
	パインゼリー				パイン缶	ゼリーの素		
8 (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・ホールコーン もやし・しなちく	中華めん	ごま油 植物油・ごま	755kcal 32.9g
	ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ・玉葱	小麦粉・米粉	植物油	
	からし和え			☆小松菜・人参	キャベツ			
	果物				果物			
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 29.2g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			でん粉	植物油	
	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	植物油・ごま	
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも・でん粉		
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム			こんにゃく ミルクプリンの素		
10 (金)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	☆葉葱・人参	☆玉葱・もやし 白菜キムチ	☆精白米・麦	植物油	771kcal 27.7g
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				でん粉・砂糖	ごま油 植物油	
	果物				果物			
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		745kcal 29.6g
	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	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆玉葱・☆しめじ			
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
14 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		738kcal 23.2g
	大豆コロッケ	☆大豆			玉葱	じゃがいも・小麦粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	パン粉	ごま	
	切り昆布のピリ辛煮 豚汁	竹輪 豚肉・豆腐・みそ	昆布	人参 ☆葉葱・人参	☆干し椎茸 大根・ごぼう		ごま・ごま油	
15 (水)	食パン・牛乳		☆牛乳			食パン		844kcal 33.6g
	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 植物油	
	ハムとチーズのサラダ	ポークハム	チーズ	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油	
	果物				果物			
	いちごジャム				いちご	砂糖		
16 (木)	親子丼(麦)・牛乳	かまぼこ・鶏卵 鶏肉	☆牛乳	人参	☆玉葱・筍缶・☆干し椎茸 グリーンピース	☆精白米・麦 砂糖		804kcal 33.4g
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ・玉葱	じゃがいも		
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご			
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
17 (金)	さけのキャロット焼き	さけ		人参		パン粉	マヨネーズ	785kcal 32.0g
	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 植物油	
	かつおぶりかけ	かつお				砂糖	ごま	
20 (月)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 29.7g
	鶏の唐揚げ ツナの和え物	鶏肉 まぐろの油漬け			キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	でん粉・☆小麦粉	植物油	
	具だくさん汁	豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	砂糖		
	果物				果物	じゃがいも・こんにゃく		

☆ 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	食品群	食品群	食品群	
21 (火)	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	☆玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦・ハヤシルウ	バター	873kcal 30.4g
	ビーンズサラダ	大豆		トマト缶・人参	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・☆小麦粉	植物油	
	加工小魚		いわし		ホールコーン缶	砂糖	ごま	
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		723kcal 28.1g
	ポテトの卵焼き(ソース)	ポークウィンナー 豚肉・鶏卵	☆牛乳		☆玉葱	じゃがいも・砂糖	植物油	
	エリンギソテー			人参	エリンギ・キャベツ	でん粉	バター かき油	
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 31.7g
	黒はんぺんのフライ	いわしはんぺん・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	植物油	
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
24 (金)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・鶏肉・豚肉 みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	☆玉葱・筍缶 ☆干し椎茸	☆精白米・麦	植物油 かき油	867kcal 28.1g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン缶・きゅうり キャベツ	じゃがいも・砂糖	ごま油 植物油	
	型抜きチーズ		チーズ					
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		815kcal 26.5g
	鶏肉のプレゼー	鶏肉	☆生クリーム		☆玉葱・しめじ	☆小麦粉・砂糖	バター	
	野菜スープ	ベーコン		☆小松菜・人参	☆玉葱・キャベツ	じゃがいも	バター 植物油	
28 (火)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	キャベツ・筍缶・☆玉葱 グリーンピース・もやし ☆干し椎茸	☆精白米・麦	植物油 ごま油 かき油	774kcal 30.2g
	ハンサンスー(炒り卵)	鶏卵		人参	きゅうり	春雨・砂糖	植物油・ごま油	
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド・ごま	
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		758kcal 31.6g
	さわらの香味焼き	さわら		にら			ごま油・ごま	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆玉葱	じゃがいも・砂糖 こんにゃく		
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		780kcal 29.4g
	ジャージャー豆腐	豚肉・豆腐		人参	☆玉葱・☆干し椎茸 筍缶・グリーンピース	でん粉・砂糖	植物油	
	中華コーンスープ	ベーコン・鶏卵		☆小松菜	☆玉葱・ホールコーン えのき草・クリームコーン缶	でん粉		
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		875kcal 33.5g
	いわしのソース和え	いわし				でん粉・パン粉・砂糖	植物油	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ		人参・さやいんげん	切り干し大根・☆干し椎茸	砂糖	植物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	☆玉葱・キャベツ	じゃがいも		
	みかんゼリー				みかん缶	ゼリーの素		

【 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、19回の予定です。

中郷西中学校：7日(火)、31日(金)は、給食がありません。

中郷中学校：24日(金)、27日(月)は、給食がありません。
28日(火)は、3年の給食がありません。

南中学校：7日(火)、30日(木)は、給食がありません。
22日(水)、23日(木)は、1年と特支1年と特支2年の給食が
ありません。
31日(金)は、2年と3年と特支3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、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、しめじは長谷川健一さん、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、三島とさ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。

