



令和元年度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	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		772kcal 29.5g
	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	植物油・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		植物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆菜菔	☆玉葱			
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
4 (火)	二色丼(麦)・牛乳 (ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろ油漬け	☆牛乳	人参	筍缶・☆干し椎茸	☆精白米・麦	植物油	863kcal 36.0g
	みそ汁	まぐろ水煮・鶏卵	ちりめんじゃこ		グリンピース	砂糖		
	キャロット蒸しパン	豆腐・みそ	わかめ	☆小松菜	☆玉葱・えのき茸			
5 (水)	カレーうどん・牛乳 (うどん)	豚肉・かまぼこ	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・☆菜菔	☆玉葱・☆干し椎茸	うどん	バター	849kcal 27.6g
	揚げぎょうざ	豚肉		☆トマトソース		カレールウ	植物油	
	ゆかり和え			にら	キャベツ・玉葱	小麦粉・米粉	ごま	
	果物			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根			
6 (木)	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	☆小麦粉	バター 植物油	
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 27.2g
	厚焼き卵	☆鶏卵				砂糖		
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	☆玉葱・グリンピース	☆じゃがいも・でん粉	植物油	
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	☆菜菔・人参	キャベツ・☆玉葱・もやし	ワンタンの皮	ごま・ごま油	
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		765kcal 22.4g
	春巻き	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉葱・筍	春雨・砂糖・春巻きの皮	植物油・ごま油	
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ・ホールコーン缶	砂糖	ごま油	
	臭だくさん汁	豆腐・豚肉・みそ		☆菜菔・人参	大根・ごぼう	☆じゃがいも		
	豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳 ☆生クリーム			こんにゃく ココアプリンの素		
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		736kcal 28.1g
	オムレツ(ソース)	鶏卵				小麦粉・砂糖	ごま・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	砂糖	植物油	
	ポテトスープ	鶏肉		人参	☆玉葱	☆じゃがいも・砂糖		
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		790kcal 24.7g
	ししゃもの南蛮漬(南蛮だれ)		ししゃも		根菜類	砂糖・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	グリンピース	砂糖	植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ	☆じゃがいも		
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		813kcal 36.5g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま油・ごま	
	きめ煮	生揚げ・鶏肉		人参	筍缶・グリンピース	☆じゃがいも・砂糖		
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆菜菔・人参	☆玉葱・えのき茸	こんにゃく		
14 (金)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・鶏肉	☆牛乳	☆菜菔・人参	☆玉葱・筍缶	☆精白米・麦	植物油	801kcal 31.9g
	ヘルシーサラダ	大豆・みそ			☆干し椎茸	でん粉・砂糖	かき油	
	果物			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	こんにゃく・砂糖	ごま・ごま油	
17 (月)	* 17日～21日は、ふるさと給食週間 *							
	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		719kcal 28.1g
	さわらごみみそかけ	さわら・みそ				でん粉・砂糖	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	豆腐・鶏肉		☆菜菔・人参	大根・ごぼう	☆じゃがいも・でん粉	ごま油	
	ミニトマト			☆ミニトマト		こんにゃく		
豆乳プリン	豆乳				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	食品群	食品群	食品群	
18 (火)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 ☆トマトソース	☆玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦・砂糖 ☆じゃがいも・カレーパウダー	植物油 バター	840kcal 25.7g
	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	
	福神漬け 果物				福神漬け 果物			
19 (水)	丸パン・牛乳		☆牛乳			パン		864kcal 36.9g
	ハンバーグ(ソース)	鶏肉・豚肉			☆玉葱・しめじ	パン粉・砂糖	植物油	
	蒸しキャベツ			人参	キャベツ			
	クリームスープ	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	☆玉葱	☆じゃがいも ☆小麦粉	バター 植物油	
20 (木)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		772kcal 28.0g
	黒はんぺんのごまフライ	☆いわし・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	植物油・ごま	
	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	
	みそ汁 かつおふりかけ	油揚げ・みそ	わかめ かつお	☆小松菜・☆葉葱	えのき茸	☆じゃがいも	ごま	
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		817kcal 33.1g
	ピビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵		☆小松菜 人参	キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま・植物油	
	わかめスープ	みそ		☆葉葱	☆玉葱・もやし		ごま油	
	アーモンドフィッシュ	かまぼこ	わかめ 小魚				ごま アーモンド・ごま	
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		775kcal 29.0g
	ジャーチャンドーフ	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 クリームコーン缶	でん粉		
	ミニトマト のりふりかけ		のり	☆ミニトマト		砂糖	ごま	
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 31.3g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	チーズ	人参	☆玉葱・グリーンピース ホールコーン		バター	
	おひたし	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ	☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶 ホールコーン缶		マヨネーズ	
	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		
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		843kcal 31.8g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		人参		でん粉・砂糖	カシューナッツ	
	三色和え			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油	
	みそ汁 果物	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆玉葱 果物	☆じゃがいも		
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		759kcal 28.5g
	鶏の照り焼き	鶏肉						
	マセドニアンサラダ			人参	きゅうり	じゃがいも・砂糖	植物油	
	みそ汁 ミルクプリン	油揚げ・みそ		☆小松菜	☆玉葱	焼きふ ミルクプリンの素		
28 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		715kcal 22.0g
	三島コロッケ	☆豚肉・鶏卵			玉葱	☆じゃがいも・小麦粉 パン粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖	ごま	
	切り昆布のピリ辛煮 みそ汁	竹輪 豆腐・油揚げ・みそ	昆布 わかめ	人参 ☆葉葱	☆干し椎茸 ☆玉葱		ごま・ごま油	

【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：3日(月)・4日(火)は、給食がありません。

南中学校：3日(月)は、3年生と特支3年生の給食がありません。

14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。