



令和4年度6月中学校給食予定献立表



三島市立北学校給食共同調理場

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)
1 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	798kcal 33.1g
	二色丼 ツナそぼろ炒り卵	まぐろ油漬・油揚げ 鶏卵	人参 玉葱・筍・干し椎茸	砂糖 植物油	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	人参・葉葱 大根・ごぼう	砂糖 植物油	
	ヨーグルト	ヨーグルト		じゃがいも・こんにゃく	
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	717kcal 30.2g
	手作りハンバーグ	豚肉・豆腐・鶏卵	人参 玉葱	パン粉 植物油	
	(オニオンソース)	大豆・おから・豆乳		砂糖・てん粉 植物油	
	エリンギソテー		玉葱・りんご・にんにく 古根	砂糖・てん粉 植物油	
マカロニスープ	鶏肉	チンゲン菜	キャベツ・エリンギ	でん粉 オリーブ油	
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	808kcal 33.4g
	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも・青のり		小麦粉 植物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ	人参・いんげん 干し椎茸・古根	砂糖・でん粉 植物油	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ 小松菜 玉葱	じゃがいも	

6月4日～10日は歯の衛生週間。6日からの1週間は噛み応えのある食べ物や歯を丈夫にするカルシウムやビタミン類を多く含む献立にしました。

6 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	704kcal 26.4g	
	あじの干物の唐揚げ	あじ		植物油		
	じゃがいもの中華サラダ		人参 きゅうり・ホールコーン	じゃがいも・砂糖 ごま・ごま油		
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ 小松菜 玉葱			
7 (火)	中華めん・牛乳	牛乳		中華めん	851kcal 36.7g	
	わかめラーメン	豚肉	わかめ 人参・葉葱	玉葱・ホールコーン もやし・筍・にんにく 古根		でん粉・砂糖 ごま・ごま油 植物油
	焼きぎょうざ	豚肉	ニラ	キャベツ・玉葱・古根		小麦粉・でん粉 植物油
	いんげん豆とじゃこの 甘辛和え	白いんげん豆	ちりめんじゃこ			でん粉・砂糖 植物油 アーモンド
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	718kcal 35.9g	
	さけの豆みそ焼き	さけ・大豆・みそ		根深葱		
	切り干し大根のサラダ		小松菜	きゅうり・切り干し大根		砂糖 植物油
	ワタンスープ	鶏肉・なると	わかめ	葉葱・人参		もやし・玉葱・キャベツ
アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		ワタンの皮	ごま・ごま油 植物油	
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	746kcal 27.6g	
	酢豚	豚肉	人参	玉葱・筍		
	即席漬け		ピーマン	干し椎茸・古根		じゃがいも・砂糖 植物油
	豆腐とチンゲンサイのスープ	豆腐・鶏肉	昆布	人参		キャベツ・きゅうり
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	734kcal 30.9g	
	鶏肉のクリームソースがけ (クリームソース)	鶏肉		牛乳・脱脂粉乳		
	マセドニアンサラダ		パセリ	玉葱・マッシュルーム		小麦粉 バター・植物油
	トマトと卵のスープ	鶏卵・豆腐・ベーコン		人参		きゅうり

13日～17日はふるさと給食週間です。三島市や静岡県産の食材をたくさん使った献立です。☆は静岡県産、★は三島市産の食材です。

13 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		★精白米・麦	742kcal 30.5g	
	いかの香味焼き	いか・みそ		根深葱・古根・にんにく		
	じゃがいものそぼろ煮	☆豚肉・大豆		人参・いんげん ★玉葱・☆干し椎茸・古根		★じゃがいも・砂糖・でん粉 植物油
14 (火)	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	★葉葱 ★玉葱・キャベツ		
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		★精白米・麦	739kcal 26.2g	
	黒はんぺんのフライ	☆さば・いわし タラ・卵白・大豆粉		パン粉・☆小麦粉		植物油
	ひじき入りのチャプチェ	☆豚肉	☆ひじき	ピーマン・人参 ☆白菜・にんにく・★玉葱		でん粉・砂糖 植物油
ポテトスープ	☆鶏肉		赤ピーマン りんご	春雨・砂糖 植物油		
ラムネ型チーズ		チーズ	チンゲン菜・人参 ★玉葱	★じゃがいも 植物油		
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		★精白米・麦	761kcal 24.6g	
	がんもの煮つけ	☆豆腐	ひじき	人参		ごぼう 植物油
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆				きゅうり
かきたま汁	☆鶏卵		★小松菜	★玉葱・えのき茸	でん粉	

【お知らせ】*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

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)
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			★精白米・麦		737kcal 25.6g
	青えんどう入りじゃこ天	☆鶏卵・大豆	☆ちりめんじゃこ	人参	★玉葱・ホールコーン グリーンピース	☆小麦粉	植物油	
	ごま和え			ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ豆乳汁	豆腐・みそ・豆乳		★葉葱・人参	玉葱・しめじ	さつまいも		
17 (金)	ターメリックライス(麦)・牛乳		☆牛乳			★精白米・麦		749kcal 25.1g
	ホワイトソース	☆鶏肉・白花豆	☆牛乳・脱脂粉乳	人参・パセリ	★玉葱・マッシュルーム	☆小麦粉	バター・植物油	
	ビーンズサラダ	大豆			きゅうり・キャベツ□ ホールコーン・枝豆	砂糖	ごま油	
	果物				メロン			
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		755kcal 33.4g
	さばの煮付け	さば			古根	砂糖		
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参		砂糖	ごま・ごま油	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく でん粉		
	ミルクプリン		牛乳・脱脂粉乳 生クリーム			ミルクプリンの素		
21 (火)	揚げパン(砂糖・きなこ)	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング 植物油	794kcal 27.7g
	牛乳		牛乳					
	ポトフ	豚肉・ポークウィンナー		人参	玉葱・キャベツ・セロリ	じゃがいも		
	こんにゃくサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま油	
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		716kcal 30.8g
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖・でん粉		
	含め煮	鶏肉・竹輪		人参・いんげん	筍・干し椎茸	じゃがいも・こんにゃく 砂糖		
	小松菜のスープ	豆腐・豚肉		小松菜・人参	玉葱・えのき茸		植物油	
23 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		773kcal 26.4g
	カラフル卵焼き (ごまソース)	鶏卵 ポークウィンナー		人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース	砂糖	マヨネーズ バター・植物油 ごま	
	青菜のアーモンド和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	アーモンド ごま油	
	野菜スープ			人参	キャベツ・玉葱			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
24 (金)	さわらと大豆のナッツ和え	さわら・大豆			古根	でん粉・砂糖	カシューナッツ 植物油	804kcal 33.5g
	おひたし	かつお削り節		小松菜・人参	キャベツ			
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱			

6月27日(月)～7月1日(金)は物語に登場する料理を再現する「物語献立」を実施します!

27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		808kcal 26.1g
	麻婆豆腐丼 「キャベツ」 より	豚肉・大豆・レバー 鶏肉		人参・葉葱	なす・玉葱・筍・にんにく 古根	でん粉・砂糖	植物油	
	サンラータン 果物	豆腐・鶏卵・豚肉		人参・葉葱	キャベツ・えのき茸 すいか	でん粉・砂糖	ごま油・植物油	
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		786kcal 26.1g
	ポークカレー 「風が強く 吹いている」 より	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース にんにく・古根	じゃがいも カレールウ	植物油	
	うずらの卵 フレンチサラダ	うずらの卵		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	砂糖	植物油	
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		771kcal 31.8g
	あじの南蛮漬け (南蛮だれ) 「卵の緒」 より	あじ		人参・ピーマン	玉葱	でん粉	植物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参・いんげん		でん粉・砂糖	ごま油	
	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	葉葱	玉葱	砂糖	植物油・ごま	
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		761kcal 25.6g
	厚焼き玉子 肉じゃが 「ゆきうさぎの お品書き」 より	鶏卵・鰹節 豚肉		人参 いんげん	玉葱	砂糖・でん粉	植物油	
	ツナサラダ	まぐろ油揚げ			キャベツ・きゅうり ホールコーン	じゃがいも・こんにゃく 砂糖	植物油	

【お知らせ】*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

- ◆ 今月の給食回数は、22回の予定です。
 北中学校：20日(月)は、特支の給食がありません。
 北上中学校：1日(水)・2日(木)は、給食がありません。
 3日(金)は3年生の給食がありません。
 20日(月)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玉葱は、三島市山田地区の杉山久雄さん、しめじとエリンギは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、じゃがいもは坂地区の後藤恭一さんの畑で栽培されたものです。

