



令和6年度5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日(水)	【八十八夜】 ご飯(麦)・牛乳 二色丼(ツナそぼろ(炒り卵)) みそ汁 みしま茶のカップケーキ	まぐろ油漬 まぐろ水煮・鶏卵 みそ・油揚げ 鶏卵	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	人参	筍・干し椎茸 グリーンピース キャベツ・玉葱・しめじ 粉茶	精白米・麦 砂糖 でん粉 小麦粉・砂糖 植物油		820kcal 31.6g
2日(木)	【端午の節句】 ご飯(麦)・牛乳 鶏の唐揚げ 野菜ソテー(加味) みそ汁 鯉のぼりゼリー	鶏肉 ポークウィンナー 豆腐・油揚げ・みそ 豆乳	牛乳 人参 人参 葉葱	5月5日は端午の節句(子ども日)です。 にんにく・古根 キャベツ・ホールコーン 筍 0%ジュレ・果汁・寒天	精白米・麦 でん粉・小麦粉 植物油 植物油 じゃがいも 砂糖 植物油		828kcal 29.3g	
7日(火)	ご飯(麦)・牛乳 ピピンパ (肉炒め・ごま和え・炒り卵) 玄米団子の中華スープ 発酵乳	豚肉・鶏卵 みそ	牛乳 小松菜 人参 パセリ	キャベツ・こんにゃく にんにく 玉葱	精白米・麦 砂糖 ごま・植物油 ごま油 ごま油 玄米・春雨 砂糖		841kcal 30.8g	
8日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ぶりフライ (フライソース) 青菜としめじの煮浸し 味噌けんちん汁	ぶり 竹輪 豆腐・みそ 油揚げ	牛乳 小松菜・人参 人参・葉葱	キャベツ・しめじ 大根・ごぼう こんにゃく	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖 植物油 マヨネーズ・ごま		740kcal 25.9g	
9日(木)	ロールパン・牛乳 フランクフルト(トマトソース) フレンチサラダ クリームスープ	豚肉 チーズ ベーコン	牛乳 チーズ 人参・パセリ	玉葱 きゅうり・キャベツ ホールコーン 玉葱・しめじ	ロールパン 砂糖 植物油 砂糖 植物油 じゃがいも 小麦粉 植物油		847kcal 32.1g	
10日(金)	菜飯(麦)・牛乳 ししゃもの南蛮漬け 枝豆ポテトサラダ 中華コーンスープ	まぐろ水煮 鶏肉・鶏卵	牛乳 ししゃも 人参・枝豆 チンゲン菜	青菜 古根・根深葱 玉葱・きゅうり ホールコーン 玉葱・クリームコーン ホールコーン・えのき茸	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) でん粉		728kcal 27.0g	
13日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース) 切り干し大根の煮物 みそ汁	鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 人参 さやいんげん 葉葱	玉葱 切り干し大根 干し椎茸 キャベツ・玉葱・しめじ	精白米・麦 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ 植物油 植物油 砂糖 植物油		743kcal 28.2g	
14日(火)	【ロメインレタス】 ご飯(麦)・牛乳 あじフライ (フライソース) ロメインレタスの グリーンサラダ 春雨スープ 果物	あじ 豚肉・鶏卵	牛乳 人参 人参 チンゲン菜	JAふじ伊豆 箱根西麓のうみんずさんより、ロメインレタスを無償でいただきました。ありがとうございました。 キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン 白菜 果物	精白米・麦 パン粉・小麦粉・砂糖 植物油 マヨネーズ 植物油 砂糖 植物油 春雨 ごま油		741kcal 24.9g	
15日(水)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 小松菜豚丼 みそ汁 甘夏みかんゼリー	豚肉 豆腐・みそ・油揚げ	牛乳 小松菜 人参 葉葱	玉葱・しらたき・筍 古根・にんにく 大根・しめじ 甘夏みかん缶	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 ゼリーの素 		715kcal 27.7g	
16日(木)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の煮付け ひじきの和風サラダ 白菜と鶏肉のスープ	鯖 竹輪・みそ 鶏肉	牛乳 ひじき 人参 小松菜 人参	古根 キャベツ・きゅうり 白菜・玉葱・根深葱 古根	精白米・麦 砂糖 植物油 マヨネーズ・ごま		713cal 31.7g	

ロメインレタスってなあに？

ロメインレタスはレタスの仲間で、コスレタスとも呼ばれます。「ロメイン」とは「ローマ」という意味で、ローマ時代によく食べられていたなどの諸説があります。焼いたり、炒めるなどしても、シャキシャキとした食感が残り、加熱料理にも向いています。スーパーでよく見かけるレタスはキャベツのように結球ですが、ロメインレタスは白菜のようにだ円形をしています。



※給食では、5月14日のサラダに使用します。お楽しみに！

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)	
17日(金)	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ炒め 厚焼きたまご ミニトマト 芋団子汁	豚肉 鶏卵 油揚げ	牛乳 ピーマン・人参 ミニトマト 人参・葉葱	玉葱・もやし・白菜 じゃがいも・でん粉 大根・しめじ・ごぼう 白菜	精白米・麦 でん粉 砂糖・でん粉 ごま油 植物油 じゃがいも・でん粉	717kcal 26.0g
20日(月)	ご飯(麦)・牛乳 魚のからしマヨネーズ焼き おひたし 野菜のスープ 豆乳ココアプリン	鮭 かつお削り節 鶏肉 豆乳	牛乳 小松菜・人参 人参 脱脂粉乳・生クリーム	キャベツ 白菜・玉葱・ホールコーン	精白米・麦 パン粉 マヨネーズ ココアプリンの素	744kcal 32.3g
21日(火)	中華めん・牛乳 五目ラーメン 大豆 カシューナッツの唐揚げ 果物	豚肉 かまぼこ 大豆	牛乳 チンゲン菜 人参 青のり	もやし・キャベツ・玉葱 根深葱・にんにく・古根 果物	中華めん ごま油 じゃがいも・でん粉 植物油 カシューナッツ	754kcal 32.5g
22日(水)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の西京焼き ごま和え のっぺい汁	鯖・みそ 鶏肉・豆腐 油揚げ	牛乳 ほうれん菜・人参 人参	キャベツ 大根・ごぼう こんにゃく・根深葱	精白米・麦 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも・でん粉	710kcal 32.8g
23日(木)	ご飯(麦)・牛乳 さつまいもコロッケ (フライソース) チンゲン菜と豚肉の炒め物 すまし汁	豚肉 豆腐	牛乳 チンゲン菜・人参 人参・葉葱	玉葱・古根 玉葱・えのき茸	精白米・麦 さつまいも じゃがいも・砂糖 パン粉・でん粉・小麦粉 でん粉 植物油 ごま	723kcal 20.9g
24日(金)	ご飯(麦)・牛乳 国産ポークシュウマイ 揚げぎょうざ ビーンズサラダ 塩ちゃんこ汁	豚肉 豚肉 大豆 鶏肉・大豆・豆腐 なると	牛乳 人参・葉葱 人参	玉葱・古根 キャベツ・玉葱・古根 キャベツ・きゅうり ホールコーン キャベツ・玉葱・しめじ 古根	精白米・麦 パン粉・でん粉 砂糖・じゃがいもの皮 砂糖 砂糖 でん粉・パン粉 砂糖	747kcal 31.1g
27日(月)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き フレンチサラダ ABCスープ	大豆・鶏肉	牛乳 ひじき チーズ 人参 人参	人参 玉葱・にんにく キャベツ・きゅうり ホールコーン 人参・パセリ キャベツ・かぶ・玉葱	精白米・麦 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ バター・植物油 植物油 砂糖	743cal 25.3g
28日(火)	ご飯(麦)・牛乳 魚のオーロラソース おかか和え みそ汁	フカ かつお節 みそ・油揚げ	牛乳 人参・トマトソース トマトピューレ 小松菜・人参 葉葱	玉葱・古根 もやし キャベツ・玉葱・大根	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油・マヨネーズ 植物油 植物油 植物油	728kcal 27.3g
29日(水)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース ナムル わかめと卵のスープ	豚肉 豆腐・鶏卵 わかめ	牛乳 ピーマン 人参 チンゲン菜・人参	玉葱・菊 古根・にんにく もやし・キャベツ きゅうり えのき茸	精白米・麦 じゃがいも 砂糖・でん粉 砂糖 でん粉 植物油 ごま油 ごま油 ごま油	777cal 31.1g
30日(木)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのソース和え ブロッコリーのサラダ ポテトスープ	いわし ポークハム 鶏肉	牛乳 ブロッコリー 人参 人参・パセリ	キャベツ ホールコーン 玉葱・キャベツ	精白米・麦 でん粉・パン粉・砂糖 砂糖 じゃがいも	721cal 28.5g
31日(金)	ご飯(麦)・牛乳 チキンカレー 福神漬け 海藻サラダ 乳酸菌飲料	鶏肉 わかめ 乳酸菌飲料	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 人参 人参	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく 福神漬け キャベツ・ホールコーン	精白米・麦 じゃがいも・砂糖 バター 植物油 砂糖 砂糖 ごま油	790kcal 24.0g

【お知らせ】 ※ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物は、えび、かに、いか、たこ等が生息する地域で収穫されています。
天候等の事情で、献立や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、21回の予定です。
中郷西中学校：28日(火)・29日(水)・30日(木)は、給食がありません。
中郷中学校：16日(木)・17日(金)は、2年生は給食がありません。
22日(水)・23日(木)・24日(金)は、3年生は給食がありません。
30日(木)・31日(金)は、1年生は給食がありません。
南中学校：22日(水)・23日(木)は1年生・特支1・2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、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川園さん、
ミニトマトは小林宏敏さん、せん茶は塚原地区の杉本大輔さん、
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。

