



令和6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 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)	
3日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	735kcal 29.0g	
	鮭のキャロット焼き	鮭	人参・パセリ	パン粉		
	野菜ソテー	ポークウィンナー	人参	キャベツ・ホールコーン		マヨネーズ
	芋団子汁	油揚げ	人参・葉葱	大根・白菜・ごぼう		植物油
	果物		人参・葉葱	じゃがいも・でん粉		
4日(火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	751kcal 29.6g	
	厚焼きたまご	鶏卵	人参	砂糖・でん粉		植物油
	肉じゃが	豚肉	人参	じゃがいも・砂糖		
	肉団子スープ	鶏肉・大豆	チンゲン菜	でん粉		春雨・でん粉・砂糖
	のりの佃煮	のり	玉葱・しめじ	パン粉	ごま油	
				砂糖		
5日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	792kcal 29.8g	
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉	人参・葉葱	砂糖・でん粉		植物油
	揚げ春巻き	豚肉	人参・にら	玉葱・筍・干し椎茸		植物油
	おかか和え		かつお削り節	古根・にんにく		春雨の皮・春雨
			小松菜・人参	砂糖	ごま油	
			もやし・キャベツ			
6日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	772kcal 29.5g	
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉・大豆	人参	じゃがいも・でん粉		植物油
	小松菜のあっさり和え		かつお削り節	砂糖		
	冬瓜のすまし汁	豆腐	小松菜・人参	もやし・生姜		
			菜葱・人参	冬瓜・玉葱・えのき茸		
7日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	738kcal 25.9g	
	太刀魚フライ (フライソース)	太刀魚		パン粉・小麦粉		植物油
	おひたし		ほうれん草	砂糖		ごま
	豆腐としめじのスープ	豆腐・豚肉	人参	キャベツ		
			人参	ホールコーン		
			人参・葉葱	大根・しめじ	でん粉	
10日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	754kcal 25.0g	
	オムレツ(ケチャップソース)	鶏卵・牛肉・豚肉	人参	でん粉・砂糖		植物油
	グリーンサラダ	チーズ	人参	砂糖		植物油
	コーンスープ		牛乳	小麦粉		バター
			脱脂粉乳	ホールコーン	植物油	
			チーズ	グリーンピース		
				グレープゼリーの素		
11日(火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	749kcal 28.2g	
	いわしの梅煮	鱈	しそ	砂糖・でん粉		
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆	人参	さつまいも		マヨネーズ (卵不使用)
	のっぺい汁	豆腐・鶏肉	人参	でん粉		
	油揚げ		大根・こんにゃく			
			ごぼう・根深葱			
12日(水)	わかめご飯(麦)・牛乳	牛乳・わかめ		精白米・麦	710kcal 28.5g	
	ジャーチャンドーフ	焼豆腐・豚肉	人参	砂糖・でん粉		植物油
	ツナ和え	まぐろ油漬	人参	砂糖		
	中華スープ	なると	人参	小麦粉		バター
			わかめ	植物油	ごま油	
				キャベツ・玉葱		
				根深葱		
13日(木)	揚げパン・牛乳 (砂糖味・きなこ味)	きな粉	牛乳	パン・砂糖	植物油	751kcal 26.5g
	ポトフ	鶏肉	人参	じゃがいも		
	海藻サラダ	ポークウィンナー	人参	砂糖	ごま油	
			わかめ	植物油		
			人参	キャベツ		
			人参	ホールコーン		
14日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	732kcal 29.0g	
	小松菜豚丼	豚肉	小松菜・人参	でん粉・砂糖		植物油
	けんちん汁	豆腐・油揚げ	にら	植物油		
	アパ -ヨーグルト鉄分アップ		菜葱・人参	ごま油		
			ヨーグルト	ごぼう	砂糖	

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)	
		【ふるさと給食週間 6月17日~21日】 ふるさと給食週間中は三島市の地場産物や静岡県内の特産物を使用します。				
17日(月)	【ふるさと給食週間 6月17日~21日】 ご飯(麦)・牛乳 三島コロッケ (フライソース) 白滝のごま和え 丹那牛乳のクリームスープ	豚肉 鶏肉 	牛乳 牛乳・脱脂粉乳 チーズ 小松菜 人参・パセリ	白滝・キャベツ 玉葱・大根・白菜 しめじ 	精白米・麦 じゃがいも・パン粉 植物油 ごま 砂糖 ごま 小麦粉 バター 植物油	779kcal 24.7g
18日(火)	カレーうどん・牛乳 (うどん) きびなごのフライ 三色ツナ和え みかんゼリー	豚肉・かまぼこ きびなご・大豆粉 まぐろ水煮	チーズ 脱脂粉乳 人参・葉葱 トマトソース 人参	玉葱・干し椎茸 にんにく キャベツ・もやし ホールコーン みかん果汁	うどん カレーパウダー パン粉・小麦粉 植物油 でん粉・砂糖 砂糖 	726kcal 28.6g
19日(水)	静岡緑茶混ぜご飯(麦)・牛乳 フリの蒲焼き じゃがいもの味噌サラダ にらたまスープ	フリ 鶏肉・味噌 豆腐・鶏卵	牛乳 人参 にら	煎茶 古根 きゅうり・古根 玉葱・もやし	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油・ごま じゃがいも・砂糖 ごま油 でん粉	816kcal 34.0g
20日(木)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ソース) チンゲン菜と豚肉の炒め物 すまし汁	鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー 豚肉 豆腐・なると	牛乳 チーズ 人参・葉葱 チンゲン菜 人参 人参・葉葱	玉葱・ホールコーン 玉葱・古根 大根・えのき茸	精白米・麦 砂糖 マヨネーズ バター 植物油 でん粉 	742kcal 30.3g
21日(金)	ご飯(麦)・牛乳 県産かます米粉お茶ワイ(ワ)ス アロカと大豆のサラダ じゃがいものみそ汁 発酵乳	かます 大豆・まぐろ油漬 豆腐・みそ 油揚げ 乳製品	牛乳 プロックリー 人参 葉葱	緑茶 キャベツ・きゅうり ホールコーン 玉葱	精白米・麦 米粉 植物油 マヨネーズ (卵不使用) じゃがいも 砂糖	777kcal 31.7g
24日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ガパオライス 野菜スープ 牛乳かん	鶏肉・大豆 ベーコン	牛乳 人参・ピーマン 赤ピーマン バジル 人参 ほうれん草	玉葱・筍 古根・にんにく キャベツ・玉葱 パイン缶	精白米・麦 砂糖 植物油 植物油 砂糖	751kcal 28.2g
25日(火)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の生姜醤油かけ 洋風のごま和え 豚汁	鯖 ポークハム 豆腐・豚肉・みそ	牛乳 小松菜・人参 人参・葉葱	根深葱・古根 キャベツ・もやし ホールコーン 大根・ごぼう こんにゃく	精白米・麦 小麦粉・でん粉・砂糖 植物油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	782kcal 32.7g
26日(水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソースかけ マセドニアンサラダ みそ汁	鶏肉 大豆 生揚げ・みそ	牛乳 トマトピューレ 人参 人参・葉葱	にんにく・古根 きゅうり キャベツ・玉葱	精白米・麦 砂糖 じゃがいも・砂糖 ごま 植物油	750kcal 30.8g
27日(木)	ご飯(麦)・牛乳 カツオ漁師揚げフライ (フライソース) キャベツとわかめのおかか和え 玄米団子みそ汁	カツオ かつお削り節 わかめ みそ・油揚げ	牛乳 人参 人参 小松菜	古根 キャベツ 玉葱・なす	精白米・麦 パン粉・砂糖 植物油・ごま マヨネーズ 小麦粉・でん粉 玄米	733kcal 28.3g
28日(金)	ご飯(麦)・牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ 果物	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	牛乳 人参・トマト缶 トマトソース 人参	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく キャベツ・きゅうり ホールコーン 果物	精白米・麦 じゃがいも 植物油 バター 植物油 植物油 砂糖 	866kcal 25.3g

◆今月の給食回数は、20回の予定です。
南中学校：4日(火)は、3年生・特支3年生の給食がありません。
5日(水)・6日(木)は、給食がありません。

【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。

6月17日~21日
「ふるさと給食週間」

三島市の地場産物や静岡県産の食材を使った献立です。どんな食材があるか注目してみましょう。

