

◇ 令和4年度6月中学校給食予定献立表 🎱 🍏 🗒 💆 💆 💆 💆

					二島市	立中鄉西学校	稻良共同	調理場	
		主に 体の組織	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						
8	献 立 名	エに神の粗糊	ほとしくも	1 E 14 0	調丁で置んる	T L T T N T	- L & &	(kcal) たんぱく質	
		食 品		食	品群	食 品	群	(g)	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
1日(水)	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉 🚤	i	人参・葉葱	玉葱・筍缶・干し椎茸	でん粉・砂糖	植物油	834kcal 33.0g	
					古根・にんにく				
	手作り春巻き		Milk Day	人参・ピーマン	もやし・干し椎茸・古根	春巻きの皮・春雨	ごま油		
	L		to a design to the		<u> </u>	でん粉・小麦粉			
	キャベツのおかか和え		かつお削り節	人参	キャベツ	****			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米•麦			
	魚とナッツの	さわら・大豆		人参	グリンピース・根深葱	でん粉・砂糖	カシューナッツ	829kcal	
2日(木)	レモン醤油和え				古根・レモン果汁		植物油	33.8g	
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま		
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ		人参・葉葱	もやし・えのき茸				
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦	ta+a+		
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖	The state of the s		
	ツナ和え	まぐろ油漬け		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖 🏯			
3日(金)					ホールコーン缶			794kcal 33.0g	
	トンク豆腐	生揚げ・豚肉		人参	干し椎茸	砂糖・でん粉	植物油		
				さやいんげん	古根		ごま油		
	おかかふりかけ		樫削り節・のり				T		
	【 歯と口の健康週間	6月4日~10		Solo S	- ムカニレナ充識にマーレバ・/	ス会 ペ+! ・=			
		0/340,41			かむことを意識して、よくかん 	 			
60/0	ご飯(麦)・牛乳	Ž	牛乳			精白米•麦		757kcal	
6日(月)	鶏のごまソース	鶏肉			古根・にんにく	砂糖	食物油・ごま	28.4g	
	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		
	春雨スープ	豚肉 1	りかめ	人参・チンゲンツァイ	白菜・えのき茸	春雨	ごま油		
	ご飯 (麦)・牛乳	E	牛乳			精白米•麦			
70(11)	鯖のカレーあんかけ	さば			古根	でん粉・砂糖	植物油	749kcal	
7日(火)	青菜としめじの煮浸し	竹輪		小松菜・人参	キャベツ・しめじ			31.3g	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	りかめ	· 葉葱	玉葱				
	揚げパン・牛乳		~	6 H ~ Q H	! は三島市でとれたメークインを	・休田」ます 味わって食	ベ±1 ヒゔ		
8日(水)	(砂糖味・きなこ味)	きな粉	牛乳	од од од од	T 一角川 CCAいにグークインを	パン・砂糖	植物油	811kcal 28.3g	
		l	十				101/0/00		
	ポトフ	鶏肉・ポークウインナー	to do to	人参	玉葱・白菜・セロリー	じゃがいも			
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ	砂糖	ごま油		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		ホールコーン缶	<u></u> 精白米・麦			
			十孔	I- C	+++	有□不 * 友		722kcal 31.3g	
00(+)	鰆の香味焼き	さわら		[6 [6	古根・にんにく		ごま・ごま油		
9日(木)	春雨サラダ		*	人参	もやし・きゅうり	春雨•砂糖	ごま油		
					ホールコーン缶				
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう・こんにゃく	じゃかいも			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		809kcal 26.4g	
	なす入りカレー		脱脂粉乳・チーズ	人参	玉葱・なす・にんにく	じゃがいも・砂糖	植物油		
10日(金)	ピーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖 🚄 🥉			
	<u> </u>				ホールコーン缶	,,	·		
	果物				果物				
	【 ふるさと給食週間	6月13日~1	7F 1	\$ - \$ ·	L るさと給食週間中は三島市の	地場産物や静岡県内の	∟────────────────────── 食材を使用しませ	-	
			. 🗕 🔏		。ここでは反応的では一面川の	7.88場座物で肝岡宗内の長術を使用しより。			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
13日(月)	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉 き	チーズ	人参・葉葱	玉葱・ホールコーン	砂糖	バター	771kcal	
13日(月)		ポークウィンナー					マヨネーズ	30.2g	
	しらたきの炒め物	豚肉		人参	しらたき	砂糖・でん粉	ごま油		
				さやいんげん			ごま		
	 みそ汁	豆腐・みそ・油揚げれ	 bかめ	<u> </u>	 玉葱・えのき茸		-		
14日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米•麦		774kcal 28.9g	
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも	<u> </u>	 古根	でん粉	植物油		
	ごま和え	-`		 小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま		
	肉じゃが	 豚肉		人参	エッハン 玉葱・グリンピース・白滝	じゃがいも・砂糖			
15日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	/\ <u>></u>		精白米•麦			
	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	 豚肉	1 70	 葉葱・人参	 	間し小・女	植物油	830kcal 28.8g	
	B + △ テ 丼	ואיסיו		未心 · 八岁					
		ウルトげょう・キャッ		 	古根・にんにく	アム火ン、小坂	ごま油		
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉		 		でん粉・砂糖	植物油		
	果物	1.	± ₩.		果物	魅力火 李			
16日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	ļ		精白米•麦	<u>++4</u>	716kcal 28.3g	
	竹輪の天ぷら	竹輪・鶏卵			**************************************	小麦粉	植物油		
		豚肉		チンゲンツァイ	玉葱•古根	でん粉	植物油		
	豚肉の炒め物			人参			 		
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	りかめ	葉葱	玉葱・しめじ				

	献 立 名	主に体の組む	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
		食 品	群	食	品 群	食 品	群	(g)
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米•麦		
	鮭のマヨネーズ焼き	さけ	チーズ			パン粉 🚗	マヨネーズ	
17日(金)	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油	0.4011
					レタス・ホールコーン缶	(S) (F)		849kcal 33,3g
	クリームスープ	ベーコン・鶏肉	牛乳・脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱・しめじ	じゃがいも	バター	_
			チーズ		<u> </u>	小麦粉	植物油	
	のりふりかけ		のり		8		ごま	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	SUE S		精白米•麦		817kcal
20日(月)	太刀魚の唐揚げ	太刀魚		- Comment	古根	でん粉	植物油	
200(5)	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		人参	グリンピース・古根	じゃがいも・砂糖	植物油	28.6
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ		小松菜・人参	もやし・えのき茸			<u></u>
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米•麦		
	ガパオライス	鶏肉・大豆		ピーマン・人参	玉葱•筍缶	砂糖	植物油	
04 🗆 (\ \)				赤ピーマン	古根・にんにく			782kcal
21日(火)	ポテトのスープ煮	鶏肉		人参・パセリ	キャベツ・玉葱	じゃがいも	Posso	29.9g
	牛乳かん		牛乳		パイン缶	砂糖		
							馬鈴	
	うどん・牛乳		牛乳			うどん 🏂	50	
	うどん汁	かまぼこ・油揚げ	<u> </u>	 人参・葉葱	 玉葱・しめじ			
22日(水)		鶏肉		7 12 2,13.2	干し椎茸	20		763kcal
	 大豆とナッツの唐揚げ	大豆	青のり		1 0 12-4	じゃがいも	植物油	31.6g
			13023	1	- 0	でん粉	カシューナッツ	
				野	果物		1	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳 🍒			精白米•麦		
	塩さば	 さば	1 30		ļ	178UN X	 	783kcal 36,2g
23日(木)		生揚げ・鶏肉		人参	こんにゃく・筍缶	じゃがいも・砂糖	 	
					グリンピース	でん粉		
	 みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	小松菜・人参	玉葱・キャベツ			
	ご飯(麦)・牛乳	0) C /W/2017	牛乳	3.IAX //B		精白米•麦		788kcal 35.0g
	味噌カツ(味噌だれ)	豚肉・鶏卵・みそ	1			パン粉・小麦粉・砂糖	植物油・ごま	
24日(金)	おひたし	15-F3 ABSP 07 C		 小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶	7 12 13 3 2 2 13 0 13	12102	
	かき卵汁	豆腐・鶏卵		人参・葉葱	玉葱・しめじ	 でん粉	 	
	ご飯(麦)・牛乳	TTIPS NOTE	牛乳	<u> </u>	- HAM. C00-C	精白米•麦		
	ピピンバ	豚肉・鶏卵・みそ	1	小松菜	こんにゃく・キャベツ	砂糖	植物油・ごま	740kcal 30.0g
27日(月)	(肉炒め・ごま和え・炒り卵)	Barra Mean ov. C		人参	にんにく	15 470	ごま油	
	した。	かまぼこ	わかめ	スシー 葉葱・人参	もやし・しめじ・筍缶		108/11	
	ご飯(麦)・牛乳	28180	牛乳	未成・八岁	060.000.90	———————— 精白米•麦		
	こ版(タグ・午乳 あじフライ(ソース)	あじ・鶏卵	1 1.20	 	ļ	パン粉・小麦粉・砂糖	植物油・ごま	779cal 32.6g
28日(川)	}	めし・	 	ピーマン。1会	 	でん粉	植物油・こま	
28日(火)	こーャンのにソギ炒の	ある。のこ	1	ピーマン・人参	-	C/04/J	1世7心1日	
		21.2	 	赤ピーマン	古根・にんにく		_	
	みそ汁	みそ	44- 779	葉葱・人参	キャベツ・玉葱・しめじ	niete de Na este		
	ご飯(麦)・牛乳	 	牛乳	 		精白米•麦 	<u> </u>	
00 🗆 (-١٠)	ハンバーグ(オニオンソース)	鶏肉・豚肉			玉葱		植物油	801kcal
29日(水)	 ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ	1		 じゃがいも	植物油	28.9g
			 	4.05° 1.00= 4 1 4		- ,		
	白菜のスープ	ベーコン		チング ンツァイ・人参	白菜・ホールコーン		植物油	
30日(木)	ご飯(麦)・牛乳	 	牛乳	 		精白米•麦	<u> </u>	
	ホイコーロ	豚肉	100	ピーマン・人参	キャベツ・根深葱	砂糖・でん粉	植物油	771kcal 26.7g
	<u> </u>			1	古根・にんにく		<u> </u>	
	中華コーンスープ	鶏肉・鶏卵	(6)	チンゲンツァイ	玉葱・クリームコーン缶	でん粉	T	
		II .		1	Î	II	1	
			T A		ホールコーン・えのき茸			

◆今月の給食回数は、22回の予定です。

中郷中学校:2日(木)・3日(金)は、2年生の給食がありません。

南中学校 :1日(水)・2日(木)は、給食がありません。

3日(金)は、2年生の給食がありません。 20日(月)は、特支は給食がありません。

6月13日~17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。

お米・牛乳

31



小松菜

葉ねぎ・じゃがいも









三島・函南 山田地

山田地区の林さん

小沢地区の山田さん

函南

浜松