



令和4年度6月中学校給食予定献立表



三島市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) |
|--------|--|-------------------|-----------------------------------|-------------------|---------------------------------|
| 1日(水) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 834kcal 33.0g |
| | 豆腐のチリソース | 豆腐・豚肉 | 人参・葉葱 | でん粉・砂糖 | |
| | 手作り春巻き | 豚肉 | 人参・ピーマン | 植物油 | |
| | キャベツのおかか和え | かつお削り節 | 人参 | ごま油 | |
| 2日(木) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 829kcal 33.8g |
| | 魚とナッツの レモン醤油和え | さわら・大豆 | 人参 | でん粉・砂糖 | |
| | ごま和え | | 小松菜・人参 | 植物油 | |
| | みそ汁 | 豆腐・みそ・油揚げ | 人参・葉葱 | ごま | |
| 3日(金) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 794kcal 33.0g |
| | 厚焼きたまご | 鶏卵 | | 砂糖 | |
| | ツナ和え | まぐろ油揚げ | 人参 | 砂糖 | |
| | トンク豆腐 | 生揚げ・豚肉 | 人参 | 砂糖・でん粉 | |
| 6日(月) | 【 歯と口の健康週間 6月4日～10日 】 | | かむことを意識して、よくかんで食べましょう。 | | 757kcal 28.4g |
| | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | |
| | 鶏のごまソース | 鶏肉 | | 砂糖 | |
| | マセドニアンサラダ | | 人参 | 植物油 | |
| 7日(火) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 749kcal 31.3g |
| | 鯖のカレーあんかけ | さば | | でん粉・砂糖 | |
| | 青菜としめじの煮浸し | 竹輪 | 小松菜・人参 | 植物油 | |
| | みそ汁 | 豆腐・みそ・油揚げ | わかめ | ごま油 | |
| 8日(水) | 【 6月～9月は三島市でとれたメークインを使用します。味わって食べましょう。 】 | | | | 811kcal 28.3g |
| | 揚げパン・牛乳 (砂糖味・きなこ味) | きな粉 | 牛乳 | パン・砂糖 | |
| | ポトフ | 鶏肉・ホーケイ粉 | 人参 | 植物油 | |
| | 海藻サラダ | | わかめ | ごま油 | |
| 9日(木) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 722kcal 31.3g |
| | 鯖の香味焼き | さわら | にら | ごま・ごま油 | |
| | 春雨サラダ | | 人参 | ごま油 | |
| | 豚汁 | 豆腐・豚肉・みそ | 人参・葉葱 | | |
| 10日(金) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 809kcal 26.4g |
| | なす入りカレー | 豚肉 | 人参 | 砂糖 | |
| | ビーンズサラダ | 大豆 | 人参 | 植物油 | |
| | 果物 | | | | |
| 13日(月) | 【 ふるさと給食週間 6月13日～17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食材を使用します。 | | 771kcal 30.2g |
| | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | |
| | カラフル卵焼き(ソース) | 鶏卵・鶏肉 | 人参・葉葱 | 砂糖 | |
| | しらたきの炒め物 | 豚肉 | 人参 | 植物油 | |
| 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 | | | でん粉 | |
| | ごま和え | | 小松菜・人参 | 植物油 | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | 人参 | ごま | |
| 15日(水) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 830kcal 28.8g |
| | 豚キムチ丼 | 豚肉 | 人参・葉葱 | 植物油 | |
| | お好み豆 | 白いんげん豆・きな粉 | | ごま油 | |
| | 果物 | | | 植物油 | |
| 16日(木) | ご飯(麦)・牛乳 | 牛乳 | | 精白米・麦 | 716kcal 28.3g |
| | 竹輪の天ぷら | 竹輪・鶏卵 | | 小麦粉 | |
| | チンゲンツァイと 豚肉の炒め物 | 豚肉 | チンゲンツァイ 人参 | 植物油 | |
| | みそ汁 | 豆腐・みそ・油揚げ | わかめ | 植物油 | |

| 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 | |
| 17日(金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 849kcal 33.3g |
| | 鮭のマヨネーズ焼き | さけ | チーズ | | | パン粉 | マヨネーズ | |
| | フレンチサラダ | | | 人参 | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | 植物油 | |
| | クリームスープ | ベーコン・鶏肉 | 牛乳・脱脂粉乳 | 人参・パセリ | レタス・ホールコーン缶 | じゃがいも | バター | |
| のりふりかけ | | チーズ | | 玉葱・しめじ | 小麦粉 | 植物油 | ごま | |
| 20日(月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 817kcal 28.6 |
| | 太刀魚の唐揚げ | 太刀魚 | | | 古根 | でん粉 | 植物油 | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 鶏肉 | | 人参 | グリーンピース・古根 | じゃがいも・砂糖 | 植物油 | |
| | みそ汁 | 豆腐・みそ・油揚げ | | 小松菜・人参 | もやし・えのき茸 | | | |
| 21日(火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 782kcal 29.9g |
| | ガバオライス | 鶏肉・大豆 | | ピーマン・人参 | 玉葱・荀缶 | 砂糖 | 植物油 | |
| | ポテトのスープ煮 | 鶏肉 | | 赤ピーマン | 古根・にんにく | じゃがいも | | |
| | 牛乳かん | | 牛乳 | 人参・パセリ | キャベツ・玉葱 | 砂糖 | | |
| 22日(水) | うどん・牛乳 | | 牛乳 | | | うどん | | 763kcal 31.6g |
| | うどん汁 | かまぼこ・油揚げ | | 人参・葉葱 | 玉葱・しめじ | じゃがいも | 植物油 | |
| | 大豆とナッツの唐揚げ | 大豆 | 青のり | | 干し椎茸 | でん粉 | カシューナッツ | |
| | 果物 | | | 果物 | 果物 | | | |
| 23日(木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 783kcal 36.2g |
| | 塩さば | さば | | | | じゃがいも・砂糖 | | |
| | きめ煮 | 生揚げ・鶏肉 | | 人参 | こんにゃく・荀缶 | 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 | | | |
| 24日(金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 788kcal 35.0g |
| | 味噌カツ(味噌だれ) | 豚肉・鶏卵・みそ | | | | パン粉・小麦粉・砂糖 | 植物油・ごま | |
| | おひたし | | | 小松菜・人参 | キャベツ・ホールコーン缶 | | | |
| | かき卵汁 | 豆腐・鶏卵 | | 人参・葉葱 | 玉葱・しめじ | でん粉 | | |
| 27日(月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 740kcal 30.0g |
| | ピビンバ | 豚肉・鶏卵・みそ | | 小松菜 | こんにゃく・キャベツ | 砂糖 | 植物油・ごま | |
| | (肉炒め・ごま和え・炒り卵) | | | 人参 | にんにく | ごま油 | | |
| | わかめスープ | かまぼこ | わかめ | 葉葱・人参 | もやし・しめじ・荀缶 | | | |
| 28日(火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 779cal 32.6g |
| | あじフライ(ソース) | あじ・鶏卵 | | | | パン粉・小麦粉・砂糖 | 植物油・ごま | |
| | ピーマンのピリ辛炒め | 豚肉・みそ | | ピーマン・人参 | もやし・荀缶 | でん粉 | 植物油 | |
| | みそ汁 | みそ | | 赤ピーマン | 古根・にんにく | | | |
| 29日(水) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 801kcal 28.9g |
| | ハンバーグ(オムライス) | 鶏肉・豚肉 | | | 玉葱 | | 植物油 | |
| | ジャーマンポテト | ポークウィンナー | チーズ | | 玉葱・枝豆 | じゃがいも | 植物油 | |
| | 白菜のスープ | ベーコン | | チンゲンサイ・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 | | 771kcal 26.7g |
| | ホイコーロ | 豚肉 | | ピーマン・人参 | キャベツ・根深葱 | 砂糖・でん粉 | 植物油 | |
| | 中華コーンスープ | 鶏肉・鶏卵 | | チンゲンサイ | 古根・にんにく | でん粉 | | |
| | フルーツゼリー | | | | 玉葱・クリームコーン缶 | | | |
| | | | | ホールコーン・えのき茸 | | | | |
| | | | | パイン缶・みかん缶 | | ゼリーの素 | | |

◆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



三島・函南

小松菜



山田地区の林さん

葉ねぎ・じゃがいも



小沢地区の山田さん

すいか



函南

チンゲンサイ



浜松

