



## 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			
2日(月)	ご飯(麦)・牛乳 太刀魚フライ (フライソース) ツナと青菜のごま和え みそ汁	太刀魚	牛乳		小松菜・人参 人参・葉葱	キャベツ 玉葱・白菜	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖 砂糖 ごま	725kcal 25.9g	
3日(火)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ(ケチャップソース) ジャーマンポテト 人参ポタージュ	鶏卵・牛肉・豚肉 ソーセージ ベーコン	牛乳  チーズ	人参 人参・パセリ	玉葱 玉葱・枝豆 玉葱・キャベツ	精白米・麦 でん粉・砂糖 じゃがいも 小麦粉	植物油 植物油 植物油 植物油	706kcal 25.9g	
4日(水)	【歯と口の健康週間 6月4日～10日】 ご飯(麦)・牛乳 ガバオライス マカロニ入り ミネストローネ 加工小魚		牛乳  かたくちいわし	よくかむことで 虫歯や肥満の予防につながります。よくかむことを意識しましょう。 人参・ピーマン 赤ピーマン・パセリ 人参・トマト缶 トマトピューレ パセリ		玉葱・筍 古根・にんにく 玉葱・キャベツ セロリ	精白米・麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま	植物油 植物油 オリーブ油 植物油 ごま	712kcal 30.3g
5日(木)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の香味焼き パンサンスー すまし汁	鯖 鶏卵 豆腐	牛乳  わかめ	にら 人参 人参・葉葱	にんにく・古根 キャベツ・きゅうり 玉葱・えのき茸	精白米・麦 ごま・ごま油 春雨・砂糖 ごま油 植物油	ごま・ごま油 ごま油 植物油	708kcal 32.3g	
6日(金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソースかけ 五目豆 野菜スープ	鶏肉 大豆・油揚げ たら・大豆粉 ベーコン	牛乳  昆布	トマトピューレ 人参 さやいんげん 人参・小松菜	にんにく・古根 こんにゃく ごぼう キャベツ・玉葱	精白米・麦 砂糖 砂糖・でん粉 植物油	ごま 植物油 植物油	716kcal 32.6g	
9日(月)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのごまフライ 切り昆布のピリ辛煮 のっぺい汁	鯖・たら・大豆粉 鶏卵 豚肉・たら 大豆粉 豆腐・油揚げ	牛乳  昆布	人参 人参・小松菜	干し椎茸・古根 にんにく 大根・こんにゃく ごぼう・根菜類	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖・でん粉 でん粉 	植物油 ごま ごま・ごま油	704kcal 27.3g	
10日(火)	ご飯(麦)・牛乳 たらフライの トマトソースかけ マセドニアンサラダ ラビオリ入り ジュリエヌスープ	たら・大豆 豚肉	牛乳 	ピーマン トマトピューレ 人参 人参 人参・パセリ	玉葱・なす マッシュルーム にんにく・パセリ きゅうり 玉葱・キャベツ えのき茸・セロリ にんにく	精白米・麦 小麦粉・砂糖 植物油 植物油 植物油 植物油	植物油 オリーブ油 植物油 オリーブ油 植物油	731kcal 29.8g	
11日(水)	【入梅献立】 ご飯(麦)・牛乳 いわしの梅煮 さつまいもと大豆のサラダ 冬瓜のすまし汁 豆乳ココアプリン	鯖 大豆 豆腐 豆乳 	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 生クリーム	しそ 人参 人参・葉葱 	梅肉 玉葱・きゅうり・トマト 玉葱・冬瓜・えのき茸	精白米・麦 砂糖・でん粉 さつまいも ココアプリンの素	植物油 マヨネーズ 卵不使用	740kcal 28.3g	
12日(木)	揚げパン・牛乳 (砂糖味・きなこ味) ポトフ 海藻サラダ 	きな粉 鶏肉 ソーセージ わかめ	脱脂粉乳・牛乳  人参 人参	玉葱・白菜 セロリ キャベツ ホールコーン	小麦粉・砂糖 じゃがいも 砂糖 ごま油 	ショートニング 植物油 ごま油	740kcal 27.3g		
13日(金)	ご飯(麦)・牛乳 豆腐のチリソース 青菜のアーモンド和え	豆腐・豚肉	牛乳	人参・葉葱 人参 小松菜	筍・玉葱・干し椎茸 古根・にんにく キャベツ	精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖 アーモンド ごま油	植物油 植物油	721cal 29.3g	
16日(月)	【ふるさと給食週間 6月16日～20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・大豆粉 鶏肉 	牛乳 牛乳・脱脂粉乳 チーズ	小松菜 人参・パセリ	玉葱 キャベツ・白滝 玉葱・白菜・しめじ	精白米・麦 じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉 砂糖 じゃがいも・小麦粉	植物油 植物油 ごま バター 植物油	767kcal 25.1g	

