




# 令和6年度 6月中学校給食予定献立表



調理場

三島市立錦田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)
---	-----	---------------	---------------	---------------	------------------------

6月は歯の衛生月間です。虫歯予防のポイントの1つはよく噛むことです。今月は「カミカミ献立」を実施します。 の付いた献立はよく噛むことを意識して食べましょう。

3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		731kcal 24.0g
	オムレツのクリームソースがけ					砂糖・でん粉	植物油	
	オムレツ (クリームソース)	鶏卵				小麦粉	バター・植物油	
	粉ふき芋	ベーコン	牛乳		玉葱・エリンギ		じゃが芋	
4 (火)	ラビオリスープ	ベーコン・豚肉		トマト	玉葱・セロリー・にんにく	小麦粉・パン粉・砂糖	植物油	715kcal 30.7g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	タラのキャロット焼き	タラ		人参・パプリカ	玉葱・とうもろこし	パン粉	マヨネーズ (卵不使用)	
	野菜ソテー	ポークハム		小松菜・人参	キャベツ		植物油	
	チンゲン菜のスープ	豆腐・豚肉		チンゲン菜	玉葱・えのき茸		植物油	
アーモンドフィッシュ			かたくちいわし			砂糖	アーモンド・ごま	
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		753kcal 27.0g
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉		トマトソース	筍・にんにく・生姜	砂糖	ごま油 植物油	
	ポテトのゴマドレッシング	大豆・レバー		人参・葉葱		じゃが芋・砂糖	ごま・ごま油	
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		732kcal 26.2g
	いかの更紗(さらさ)揚げ	いか				でん粉	植物油	
	春雨サラダ			人参	もやし・きゅうり とうもろこし	春雨・砂糖	ごま油	
7 (金)	おごげスープ	鶏肉	わかめ	葉葱	玉葱・筍・えのき茸	もち米	植物油	742kcal 30.5g
	中華麺・牛乳		牛乳			小麦粉		
	わかめラーメン	豚肉	わかめ	人参・葉葱	玉葱・筍・もやし とうもろこし・にんにく・生姜	砂糖・でん粉	ごま・ごま油 植物油	
10 (月)	焼き餃子	豚肉		ニラ	キャベツ・玉葱・生姜	小麦粉・でん粉・砂糖		768kcal 30.8g
	こんにやくサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	こんにやく・砂糖	ごま・ごま油	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	肉シュウマイ	豚肉・鶏肉・大豆			玉葱・生姜・ニンニク	小麦粉・でん粉・砂糖		
11 (火)	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	椎茸・生姜	砂糖・でん粉	植物油	712kcal 27.9g
	冬瓜のみそ汁	みそ・油揚げ		小松菜	玉葱・冬瓜			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	さばの竜田揚げ (ネギソース)	さば			根深ねぎ・生姜・にんにく	でん粉 砂糖・でん粉	植物油 植物油	
12 (水)	煮浸し		ちりめんじゃこ	小松菜・人参	キャベツ	砂糖		811kcal 29.9g
	みそ汁	鶏卵・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・なす			
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	
	アーモンドトースト		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング アーモンド マーガリン	
	牛乳		牛乳					
13 (木)	ポークビーンズ	豚肉・大豆		トマトピューレ	玉葱 グリーンピース	じゃが芋・砂糖	バター 植物油	750kcal 27.1g
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ・きゅうり・レタス	砂糖	ごま・ごま油	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖・でん粉		
14 (金)	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉・大豆		人参	玉葱・椎茸・生姜	じゃが芋・砂糖	植物油	777kcal 26.4g
	みそ汁	みそ	わかめ	人参・葉葱	玉葱・しめじ	でん粉		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース にんにく・生姜	じゃが芋 カレールウ	植物油	
福神漬		粉チーズ	なた豆・しそ	大根・なす・きゅうり	砂糖			
ビーンズサラダ	大豆			蓮根・生姜・うり・椎茸				
				きゅうり・キャベツ とうもろこし・枝豆	砂糖	ごま油		

【おしらせ】天候により、食材が変更になる場合があります。

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～21日は『ふるさと給食週間』です。給食を通して、静岡県の産物や自然に関する理解を深め、食文化や伝統料理に親しみましょう。この週間中の食材に付いている星マークは、★は三島市産、☆は静岡県産を表しています。静岡県で採れる食材についてチェックしてみましょう。						
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	722kcal 29.8g	
	しいらの南蛮漬	☆しいら		でん粉		
	南蛮ダレ		焼津港水揚げの「しいら」を使用	砂糖・でん粉		
	切干大根の煮物	☆かつお油漬 ☆油揚げ	人参・ピーマン 人参	★玉葱 切干大根・☆椎茸		植物油
	みそ汁	みそ	わかめ ★葉葱	★玉葱・えのき茸 ★じゃが芋		
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	823kcal 31.7g	
	箱根西麓小松菜丼	☆豚肉	★小松菜	★玉葱・白菜・筍・☆椎茸		
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉	生産者「林さん」の 美味しい小松菜を 使用	にんにく・生姜		砂糖・でん粉 植物油
	函南すいか			☆すいか		砂糖・でん粉 植物油
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	784kcal 32.5g	
	鮭のからしマヨネーズ焼き	さけ		バン粉		
	グリーンサラダ		★小松菜	★キャベツ・★きゅうり どうもろこし		マヨネーズ (卵不使用) ごま 植物油
	三島馬鈴薯のクリームスープ	鶏肉 白花豆	☆牛乳・粉チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ ★玉葱・★しめじ		★じゃが芋 ☆小麦粉 バター 植物油
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	785kcal 29.6g	
	カラフル玉子焼き (ごまソース)	☆鶏卵の ウインナー	人参	★玉葱・どうもろこし グリーンピース		
	しらたきの炒め物	☆豚肉	人参 さやいんげん			砂糖 しらたき・砂糖 でん粉
	みそ汁	☆生揚げ・みそ	わかめ	★小松菜 ☆もやし		
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	780kcal 30.8g	
	黒はんぺんのお茶フライ	☆さば・いわし タラ・大豆粉	☆せん茶	バン粉・小麦粉 でん粉・砂糖		
	豚キムチ	☆豚肉	人参・にら	★白菜・★玉葱・☆もやし にんにく・生姜・りんご		ごま油 植物油
	ポテトスープ	ベーコン	人参・☆かつお 節	★玉葱		★じゃが芋 植物油
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	780kcal 30.8g	
	焼肉	豚肉・みそ	人参・ピーマン	玉葱・にんにく・生姜		
	レタスのシャキシャキ青のり和え		あおさ 人参	もやし・レタス		砂糖・でん粉 植物油
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ 葉葱	玉葱		ごま油
	ミルクプリン		牛乳・生クリーム 脱脂粉乳			さつまいも ミルクプリンの素
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	727kcal 26.0g	
	ししゃもフライ		ししゃも	バン粉・小麦粉 コーンスターチ		
	ごま和え		小松菜・人参	キャベツ		砂糖
	呉汁	大豆・みそ・油揚げ	人参・葉葱	大根・ごぼう		ごま
	のり佃煮		のり			じゃが芋・こんにやく 砂糖・でん粉
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	752kcal 23.0g	
	がんもの煮付け	豆腐	ひじき 人参	ごぼう		
	ポテトサラダ		人参	きゅうり		じゃが芋・砂糖 マヨネーズ (卵不使用)
	けんちん汁	豆腐・鶏肉	人参・葉葱	大根・ごぼう		こんにやく・でん粉
	ふりかけ	鰹節	のり 抹茶			砂糖・でん粉
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	721kcal 27.7g	
	さばの塩麹焼き	さば				
	筑前煮	竹輪・鶏肉	人参・さやいんげん	筍・ごぼう・れんこん		こんにやく・砂糖 植物油
かき玉スープ	鶏卵	わかめ	小松菜	玉葱・えのき茸 でん粉		
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	797kcal 29.4g	
	チンジャオロース	豚肉	ピーマン	筍・にんにく・生姜		
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵	わかめ 人参・葉葱	どうもろこし・しめじ		じゃが芋・砂糖 植物油・ごま油 でん粉

【おしらせ】天候により、食材が変更になる場合があります。

◆今月の給食回数は20回の予定です。

【今月の学校給食で使用している野菜】

- ・しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川さん
- ・葉ねぎ・・・小沢地区の山田さん
- ・玉葱・じゃがいも・・・山田地区の杉山さん
- ・小松菜・・・山田地区の林さん
- ・トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さん

