

# 令和4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		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	
1 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		807kcal 26.9g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱 グリーンピース	じゃが芋・白滝 砂糖・でん粉	植物油	
	お好み豆(きな粉)	白いんげん豆 きな粉				でん粉 砂糖	植物油	
	キャベツのみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 人参・葉葱	キャベツ			
	かつおぶりかけ	鰯節・鰹節				砂糖・水あめ	ごま	
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		754kcal 27.7g
	鯛の蒲焼き	鯛				砂糖・でん粉	植物油 ごま	
	ごま和え			小松菜・人参 葉葱	キャベツ	砂糖	ごま	
	具たくさん味噌汁	豆腐・豚肉 みそ		葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋 こんにゃく		
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		731kcal 27.9g
	小松菜豚丼	豚肉		小松菜	玉葱・生姜・にんにく	白滝・砂糖・でん粉	植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	キャベツ	じゃが芋		
	すいか				すいか			
6 (月)	<b>歯と口の健康週間(4日~10日)</b>							
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		700kcal 32.6g
	鰹の干物の素揚げ	鰹			緑茶		植物油	
	切干大根の煮物	豚肉・油揚げ さつま揚げ		人参 さやいんげん 葉葱	切干大根・干し椎茸	砂糖	植物油	
みそ汁	豆腐・みそ	わかめ		玉葱・えのき茸				
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		794kcal 31.8g
	さばのカレーチーズ焼き	鯖	シュレットチーズ			砂糖	植物油	
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり レタス・とうもろこし		植物油	
ミートボールシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉葱・にんにくペースト 生姜ペースト	じゃが芋・小麦粉 砂糖	バター 植物油		
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		798kcal 32.1g
	きびなごフライ	きびなご				パン粉・小麦粉 コーンフラワー	植物油	
	ごまソース					砂糖	ごま	
	トンクドウフ	豚肉 生揚げ		人参 さやいんげん 葉葱	生姜・椎茸	砂糖・でん粉	植物油 ごま油	
きのこの味噌汁	油揚げ・みそ		葉葱	キャベツ・しめじ・えのき茸				
9 (木)	中華麺・牛乳		牛乳			小麦粉		767kcal 32.8g
	みそラーメン	豚肉・焼き豚 みそ		人参 葉葱	もやし・キャベツ・玉葱 とうもろこし・生姜・にんにく		ごま・植物油 ごま油	
	じゃが芋とひよこ豆の唐揚げ	ひよこ豆				じゃが芋・でん粉	植物油	
	ミニトマト			ミニトマト				
	味付小魚	片口鰯				砂糖	植物油・ごま	
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		828kcal 30.3g
	鶏肉と野菜のカリコロ和え	鶏肉・大豆		さやいんげん	蓮根・ごぼう・根深ねぎ 生姜・にんにく	じゃが芋・でん粉 砂糖	アーモンド 植物油 ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		人参 葉葱	クリームコーン・玉葱 とうもろこし・干し椎茸	でん粉		
型抜きチーズ		チーズ						
13 (月)	<b>ふるさと給食週間(13日~17日)</b>							
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		759kcal 26.6g
	ちくわのお茶揚げ	竹輪・鶏卵			ぜん茶	小麦粉	植物油	
	こんにゃくサラダ		わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	大根・玉葱・ごぼう	じゃが芋・こんにゃく		
海苔佃煮		のり			砂糖・でん粉			
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		820kcal 20.8g
	三島コロケ(ソース付)	豆乳 大豆				さつまいも・砂糖 小麦粉・米粉・でん粉	植物油	
	野菜ソテー		人参	小松菜	キャベツ・とうもろこし		植物油	
	丹那牛乳たっぷりシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳・粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	人参	玉葱 グリーンピース	じゃが芋 小麦粉	バター 植物油	

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)	
15 (水)	ゆかりご飯(麦)・牛乳	牛乳	ゆかり	精白米・麦	760kcal 34.3g	
	鶏の照り焼き(和風)	鶏肉	生姜・にんにく	じゃが芋・こんにゃく 植物油 砂糖		
	おざく	ぎつたま揚げ 生揚げ	人参 さやいんげん 小松菜・人参			えのき茸
	すまし汁	富士山なると・豆腐				
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	788kcal 24.6g	
	ビーンズハヤシライス	豚肉・ひよこ豆 白いんげん豆	人参 トマト缶	じゃが芋・小麦粉 バター 植物油		
	ロメインレタスのサラダ	まぐろ油漬		砂糖 植物油		
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	749kcal 26.1g	
	青えんどう入りじゃこ天	鶏卵 しらす		小麦粉 植物油		
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ	人参 さやいんげん	砂糖 植物油		
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	809kcal 20.3g	
	ポークカレーライス	豚肉 粉チーズ 脱脂粉乳	人参	じゃが芋・小麦粉 バター 植物油		
	フルーツジュレ			カルーレウ アセロラジュレ		
21 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	747kcal 28.0g	
	和風ハンバーグおろしあん	鶏肉・豚肉	トマトペースト	砂糖		
	みそじゃがバター	みそ		じゃが芋 バター		
富士山世界文化遺産登録日						
22 (水)	丸型パン	脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	ショートニング	812kcal 26.2g
	お茶入りロールパン	脱脂粉乳	ぜん茶	小麦粉・砂糖	ショートニング	
	牛乳	牛乳				
	富士山コロッケ	豚肉・鶏肉		玉葱	馬鈴薯・砂糖・パン粉 植物油	
23 (木)	茹でキャベツ(ソース付)			キャベツ	砂糖 ごま	753kcal 32.0g
	白花豆のポタージュ	鶏肉・白花豆	人参・パセリ	玉葱	じゃが芋 バター・植物油	
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	729kcal 29.4g	
	親子丼	鶏卵・鶏肉 かまぼこ	人参	砂糖		
	けんちん汁		小松菜	じゃが芋・でん粉 グラニュー糖		
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	744kcal 21.6g	
	春巻き	豚肉 大豆	人参・ニラ	植物油		
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉	人参 ピーマン	キャベツ・玉葱 植物油		
	わかめスープ卵入り	鶏卵	わかめ 人参・葉葱	玉葱・もやし でん粉 ごま		
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	790kcal 28.9g	
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉 大豆	グリーンピース	カレールウ 植物油		
29 (水)	パンサンスー		人参	春雨 砂糖 ごま油	711kcal 29.6g	
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦		
	【二色丼】	鰯油漬・鰯水煮	人参	筍・干し椎茸		砂糖 植物油
	ツナそばろ丼	大豆・油揚げ		干し椎茸・にんにく キャベツ・玉葱		植物油
	炒り卵	鶏卵				砂糖 植物油
30 (木)	具だくさん汁	鶏肉	小松菜	じゃが芋・こんにゃく でん粉	751kcal 36.2g	
	りんごケーキ	鶏卵	牛乳・ヨーグルト	りんご缶 ホットケーキミックス		
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦		
30 (木)	鮭のねぎみそ焼き	鮭・みそ	葉葱	砂糖 ごま・ごま油	751kcal 36.2g	
	茎わかめのきんぴら	豚肉	人参 さやいんげん	ごぼう ごま ごま油		
	みそ汁	豆腐・みそ	小松菜	えのき茸		じゃが芋
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳・脱脂粉乳			砂糖 ココア



今月の給食回数は22回です。