



平成22年度7月中学校給食予定献立表

三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳 魚の味噌ノース和え・ごま和え すまし汁・しそ昆布のりかけ・すいか	まぐろ・みそ・豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	精白米・麦・でん粉 焼きそば	食物油 白ごま	小松菜 葉ねぎ	キャベツ・えのき茸 すいか	754kcal 33.7g
2 (金)	親子丼(ご飯)・麦・牛乳 みそ汁 豆腐コッパリン	鶏肉・かまぼこ 鶏卵・油揚げ・みそ 豆腐	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	精白米・麦 プリン		にんじん 小松菜	筍缶・干し椎茸・玉葱 グリーンピース・大根	834kcal 34.1g
5 (月)	マーボーナス丼(ご飯)・麦・牛乳 中華コンスープ ピーゼリー	豚肉・鶏肉・みそ 豆腐・鶏卵	牛乳	精白米・麦・でん粉 ゼリーの素	食物油	葉ねぎ 小松菜	ホールコーン・干し椎茸 玉葱・なす・しめじ・筍 もも缶・クリームコーン缶	838kcal 26.5g
6 (水)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳 魚の味噌ノース ポテトスープ・茹でとうもろこし	さけ・ベーコン	牛乳	精白米・麦・でん粉 じゃがいも	食物油 オリーブ油	にんじん・トマト ピーマン パセリ	なす・ズッキーニ 玉葱・とうもろこし	805kcal 31.4g
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳 星のロック・ハムとらの中華炒め そうめん汁・かつおぶしかけ・セタゼリー	ポークハム・竹輪 鶏肉・なると・鶏卵	牛乳	精白米・麦・春雨 そうめん じゃがいも	食物油 ごま油	にんじん にら 葉ねぎ	キャベツ・しめじ 玉葱・えのき茸 パイン缶・みかん缶	792kcal 24.4g
8 (木)	菜飯(麦)・牛乳 いかの中華炒め・ワンタンスープ アーモンドフィッシュ・ミニトマト	いか・みそ・豚肉	牛乳 生わかめ 小魚	精白米・麦・でん粉 わんたんの皮	食物油 ごま油 アーモンド	にんじん・トマト さやいんげん 小松菜	玉葱・しめじ・筍 キャベツ・もやし	745kcal 27.6g
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳・がんもどきの煮付け じゃがいもとうがんの煮物 かき卵みそ汁・こうなご佃煮	がんもどき・鶏肉 鶏卵・油揚げ・みそ	牛乳 小女子	精白米・麦・でん粉 じゃがいも		にんじん さやいんげん 小松菜	とうがんと干し椎茸 なす	743kcal 33.1g
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳 春巻き・ゴヤチャンプルー 豆腐と青菜のスープ・大豆のりかけ	豚肉・鶏卵・かまぼこ ポークハム・大豆 かつおおろし節・豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米・麦・でん粉	食物油 白ごま	にんじん 小松菜	えのき茸・ゴヤ	782kcal 29.9g
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも・かぼちゃのなまろ煮 みそ汁・のりの佃煮・果物	豚肉・鶏肉・みそ 油揚げ・あさり	牛乳・のり ししゃも 生わかめ	精白米・麦・でん粉	食物油	にんじん かぼちゃ 小松菜	グリーンピース・果物 キャベツ	758kcal 26.8g
14 (水)	ジャージャーめん(中華めん)・牛乳 蒸しギョーザ・からし和え 果物	豚肉・みそ	牛乳	中華めん	食物油 ごま油 白ごま	にんじん 葉ねぎ 小松菜	筍缶・干し椎茸・玉葱 キャベツ・果物	778kcal 33.3g
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さばのみそ煮・ひじきの炒め煮 けんちん汁・お茶卵のりかけ	さば・みそ・大豆 さつまいも・豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	精白米・麦・でん粉 こんこやく じゃがいも	食物油 白ごま	にんじん 葉ねぎ	グリーンピース・ごま 大根	747kcal 32.9g
16 (金)	食パン・牛乳・メキシカンポークステーキ フルーツゼリーのヨーグルト和え メイプルシヤム	豚肉	牛乳・脱脂粉乳 粉寒天・チーズ ヨーグルト	食パン・小麦粉 じゃがいも メイプルシヤム	食物油 バター	にんじん	玉葱・しめじ・パイン缶・もも缶 グリーンピース・みかん果汁 りんご缶・ぶどうジュース	830kcal 26.9g
20 (水)	さくらご飯(麦)・牛乳 卵焼き(うなぎ入り) 野菜のピーナツ和え・みそ汁・果物	鶏卵・うなぎ・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 生わかめ	精白米・麦	ピーナツ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	干し椎茸・玉葱・大根 キャベツ・果物 ホールコーン	783kcal 32.5g
21 (水)	豚キムチ丼(ご飯)・麦・牛乳 わかめスープ すいか	豚肉・かまぼこ	牛乳 生わかめ	精白米・麦	食物油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン・にら 小松菜	玉葱・根菜ねぎ・白菜 もやし・すいか	756kcal 30.6g
22 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳 松崎焼き・野菜の昆布和え みそ汁	鶏肉・みそ・豆腐 おから・鶏卵 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	精白米・麦・でん粉 パン粉	食物油 白ごま 黒ごま	にんじん 葉ねぎ	玉葱・きゅうり・大根 キャベツ・えのき茸	751kcal 32.4g
23 (金)	夏野菜カレー(ご飯)・麦・牛乳 フレンチサラダ・ミニトマト・福神漬ナ デザート	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・麦 じゃがいも カレーパウ	食物油	にんじん トマト かぼちゃ	玉葱・グリーンピース・なす キャベツ・きゅうり・レタス 福神漬・ホールコーン缶	881kcal 35.9g

【 お知らせ 】

今月の給食は、16回の予定です。

学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の杉本正博さんの畑で栽培されたものです。葉ねぎは、三島市小沢地区の遠藤芳明さんの畑で栽培されたものです。トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを使用しています。また今月のじゃがいもは、「三島ばれいしょ」と呼ばれ、箱根西麓の山間地で栽培されたものです。すいかは函南町の「平井のすいか」を使用し、甘くて美味しいです。地元で収穫された野菜をたくさん食べましょう。

