



平成24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		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)								
		血	肉	になる	体	の	調		子	を整	え	熟	や	力	の	も
2 (月)	元気丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	☆牛乳	ほうれん草・人参	ごぼう・玉葱・大根	☆精白米・麦	食物油	872kcal 35.2g								
	みそ汁	油揚げ・みそ	生わかめ	☆葉葱		じゃがいも										
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳			ココアプリンの素										
3 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		763kcal 31.4g								
	がんもの煮付け	がんもどき														
	じゃがいもと とうがんの煮物	鶏肉		人参	とうがん・干し椎茸	☆じゃがいも										
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱・なす	でん粉										
	こうなごの佃煮		こうなご													
4 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		796kcal 31.5g								
	カレーソース	豚肉・鶏肉	脱脂粉乳・チーズ	人参・パセリ	玉葱	じゃがいも・カレールウ	食物油									
	スクランブルエッグ(卵)・ キャベツのソテー	鶏卵・ベーコン			玉葱・グリーンピース	じゃがいも	食物油									
	果物			人参	キャベツ		バター									
	果物				果物											
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		779kcal 27.5g								
	焼きししゃも		ししゃも													
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉・鶏肉		かぼちゃ・人参	グリーンピース	でん粉	食物油									
	みそ汁	あさり・みそ	生わかめ	☆小松菜	キャベツ											
	のりの佃煮		のり													
発酵乳		発酵乳														
6 (金)	コーンピラフ(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳		玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦・コーン		883kcal 28.2g								
	三島コロッケ	豚肉・鶏肉			玉葱	じゃがいも・小麦粉・パン粉	食物油									
	牛肉と金時豆の煮込み	牛肉・金時豆		トマト・さやいんげん	玉葱・☆しめじ		バター									
	そうめん汁	かまぼこ・鶏卵		人参・☆葉葱	玉葱・干し椎茸	そうめん										
	天の川ゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素										
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		768kcal 31.3g								
	いかの中華炒め	いか・みそ		さやいんげん・人参	玉葱・筍缶・☆しめじ	でん粉	食物油・ごま油									
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉	食物油									
	ワンタンスープ	豚肉	生わかめ	人参・☆小松菜	キャベツ・もやし・玉葱	ワンタンの皮	食物油・ごま油									
	ちりめん佃煮		ちりめん													
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		836kcal 31.7g								
	魚の味噌ソース和え	さわら・みそ				でん粉	食物油・ごま									
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ		カシューナッツ									
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆葉葱	えのき茸		ごま									
	ピーチゼリー				もも缶	ゼリーの素										
11 (水)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	ピーマン・人参	白菜キムチ・玉葱	☆精白米・麦	食物油	747kcal 32.4g								
	わかめスープ	かまぼこ	生わかめ	☆小松菜	もやし・玉葱		ごま油									
	アーモンドフィッシュ		小魚				ごま・ごま油									
	すいか				☆すいか		アーモンド									
12 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		884kcal 30.8g								
	肉団子の野菜あんかけ	鶏肉		さやいんげん	玉葱・筍缶・干し椎茸	でん粉	食物油									
	粉ふきいも			人参			カシューナッツ									
	トマトと卵のスープ	鶏卵・ベーコン		トマト・人参	玉葱	じゃがいも										
	果物			☆小松菜	果物	でん粉										

☆ 県内産の食材

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		815kcal 31.5g
	さばのみそ煮	さば・みそ		☆精白米・麦	
	小松菜のアーモンド和え		☆小松菜	キャバツ ホールコーン缶 アーモンド	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉	☆葉葱・人参	大根・ごぼう ごま・ごま油	
	お茶卵ふりかけ	卵		じゃがいも・でん粉 こんにゃく	
	冷凍みかん			☆みかん	
17 (火)	マーボーなす丼(麦)・牛乳	鶏肉・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参 なす・玉葱・筍缶 干し椎茸	775kcal 26.5g
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵	☆小松菜	クリームコーン缶 ホールコーン・えのき茸	
	すいか			☆すいか	
18 (水)	【ふるさと給食の日】 グリーンピースご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	グリーンピース	835kcal 36.6g
	魚の夏野菜ソース	さけ		トマト・ピーマン 玉葱・なす・ズッキーニ	
	ポテトスープ	豚肉	人参	キャバツ・玉葱 セロリ	
	ゆでもろこし	ポークウィンナー		とうもろこし	
19 (木)	食パン・牛乳		☆牛乳	食パン	902kcal 30.0g
	メキシカンポークソテー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参 玉葱・マッシュルーム グリーンピース	
	フルーツゼリーの ヨーグルト和え		ヨーグルト 粉寒天	パイン缶・もも缶・りんご缶 みかん果汁・ぶどうジュース	
	メイプルジャム				
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	828kcal 30.7g
	春巻き	鶏肉	人参	筍・キャバツ 春雨	
	ゴーヤの炒め物	焼き豆腐・豚肉 鶏卵・ポークハム		ゴーヤ 食物油	
	豆腐とチンゲンツァイのスープ 大豆のふりかけ	豆腐・かに棒肉 大豆・かつお削り節	チンゲンツァイ・人参 人参	でん粉 食物油・ごま	
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	763kcal 31.9g
	うなぎの卵焼き	鶏卵	☆葉葱・人参	ホールコーン・大根 食物油	
	野菜のピーナッツ和え	うなぎの蒲焼き		干し椎茸	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	☆小松菜	キャバツ ピーナツ	
	冷凍みかん	生わかめ	☆葉葱	☆みかん	
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	863kcal 25.7g
	夏野菜カレー(うずらの卵)	豚肉・うずらの卵	脱脂粉乳	かぼちゃ 玉葱・なす 食物油	
	福神漬け		チーズ	トマト・人参 グリーンピース カレールウ	
	フレンチサラダ			福神漬け キャバツ・きゅうり 食物油	
	ホワイトゼリー		カルピス・粉寒天	レタス・ホールコーン缶 みかん缶・パイン缶	

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、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、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱は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加工したものを使用しています。
今月使用するじゃがいもは、「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、函南町の甘くて美味しい「平井のすいか」を使用します。