



平成25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	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 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		768kcal 29.9g
	春巻き	鶏肉		人参	筍・キャベツ	春雨	食物油	
	ゴーヤの炒め物	焼き豆腐・豚肉			ゴーヤ		食物油	
	豆腐とチンゲンツァイのスープ	豆腐・かに棒肉		チンゲンツァイ・人参		でん粉		
	大豆のふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参			食物油・ごま	
2 (火)	マーボーなす丼(麦)・牛乳	鶏肉・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉類・人参	なす・玉葱・筍 干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	食物油	818kcal 30.2g
	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・☆しめじ	でん粉		
	アーモンドフィッシュ ずいか		小魚				アーモンド	
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		770kcal 33.4g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま・ごま油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	グリーンピース		ごま	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉類	大根・ごぼう		じゃがいも・こんにゃく	
	お茶たまごふりかけ	鶏卵						
	果物				果物			
4 (木)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		802kcal 28.1g
	肉団子の野菜あんかけ	鶏肉		人参・さやいんげん	玉葱・筍・干し椎茸	でん粉	食物油	
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも	食物油	
	野菜スープ	あさり・ベーコン		☆小松菜・人参	キャベツ・玉葱			
	発酵乳		発酵乳					
5 (金)	【七夕献立】							891kcal 26.9g
	コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳		コーン	☆精白米・麦		
	星のコロッケ						揚げ油	
	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	鶏肉・鶏卵		人参・☆葉類	玉葱・干し椎茸	そうめん		
七夕ゼリー	かまぼこ			パイン缶・みかん缶	ゼリーの素			
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		736kcal 30.2g
	魚の味噌ソース和え	さわか・みそ				でん粉	食物油	
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ		ごま	
	すまし汁	豆腐		☆葉類	えのき茸	焼きふ		
	パインゼリー				パイン果汁			
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		790kcal 30.8g
	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 さやいんげん	とうがん・干し椎茸	☆じゃがいも でん粉		
	かき卵みそ汁	鶏卵・油揚げ・みそ		☆小松菜	なす			
	ちりめん佃煮		ちりめん					
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム				ミルクプリンの素	
10 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		814kcal 32.7g
	カレーソース	豚肉	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	
	ぎょうざ	豚肉			キャベツ	小麦粉		
	エリンギソテー			☆小松菜	キャベツ・☆エリンギ ホールコーン	でん粉	バター	
	果物				果物			

☆ 県内産の食材