





平成26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 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		806kcal 32.8g
	魚の味噌ソース和え	さわら・みそ				でん粉	食物油・ごま	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆葉葱	えのき茸			
	ゆかりふりかけ			ゆかり				
	すいか				☆すいか			
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		741kcal 27.6g
	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		
	なすと卵のみそ汁	鶏卵・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	なす	でん粉		
あさりの佃煮	あさり							
3 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		748kcal 29.4g
	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	
	ぶどう豆	大豆	昆布					
	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	
ミニトマト			☆ミニトマト					
4 (金)	元気丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵		☆小松菜・人参	ごぼう・大根・玉葱	☆精白米・麦	食物油	788kcal 28.6g
	じゃがいもとしめじのみそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	☆しめじ	じゃがいも		
	ぶどうゼリー		粉寒天		ぶどう缶・ぶどうジュース			
7 (月)	【七夕献立】							915kcal 28.8g
	コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳		コーン	☆精白米・麦		
	星のコロッケ	豚肉・鶏肉			玉葱	じゃがいも・パン粉	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	鶏卵・かまぼこ		人参・☆葉葱	玉葱・干し椎茸	そうめん		
七タゼリー	湯葉			パイン缶・みかん缶	ゼリーの素			
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		811kcal 25.9g
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根深葱		食物油	
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉・鶏肉		かぼちゃ・人参	玉葱・グリーンピース	でん粉	食物油	
	キャベツとあさりのみそ汁	あさり・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ			
果物				果物				
9 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		867kcal 36.8g
	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	
	ぎょうざ	豚肉			キャベツ	小麦粉		
	ゴーヤチャンプル	豆腐・豚肉・鶏卵		ゴーヤ			食物油	
果物				果物				
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		816kcal 34.9g
	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	でん粉	食物油	
	とうもろこし			☆トマトソース		オリーブ油		
	三島馬鈴薯のポトフ	豚肉		人参	玉葱・とうがん	☆じゃがいも		
わかめふりかけ		わかめ				ごま		
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		763kcal 32.8g
	ポテトの卵焼き(ワ)	鶏卵・むきえび	☆牛乳	かぼちゃ	玉葱	じゃがいも	食物油	
	野菜のピーナッツ和え	豚肉・ベーコン		☆小松菜・人参	キャベツ		ピーナッツ	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく		

☆ 県内産の食材

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	食品群	食品群	食品群	
14 (月)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	ピーマン	白菜キムチ・玉葱	☆精白米・麦	食物油	822kcal 32.1g
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	人参・にら	根深葱		ごま油	
	お好み豆 果物	白いんげん豆・きな粉		☆小松菜	キャベツ・筍缶・もやし		ごま・ごま油	
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		775kcal 33.9g
	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	枝豆		食物油	
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参・☆葉葱	ごぼう・大根		こんにゃく・でん粉	
	かつおぶりかけ	かつお					じゃがいも	
16 (水)	マーボーなす丼(麦)・牛乳	鶏肉・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱	なす・玉葱・筍缶	☆精白米・麦	食物油	858kcal 31.0g
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	クリームコーン缶	でん粉		
	アーモンドフィッシュ		小魚		ホールコーン・☆しめじ		アーモンド	
	牛乳かん		☆牛乳・粉寒天		パイン缶・みかん缶			
17 (木)	食パン・牛乳		☆牛乳				パン	881kcal 29.4g
	メキシカンポークソテー	豚肉	チーズ	人参	玉葱・マッシュルーム	じゃがいも	食物油	
	フルーツカクテル		脱脂粉乳	☆トマトソース	☆しめじ・グリーンピース	☆小麦粉	バター	
18 (金)	【ふるさと給食の日】 わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		822kcal 24.0g
	さつまいもコロッケ					☆さつまいも	食物油	
	蒸しキャベツ(ワ)				キャベツ			
	切り昆布のピリ辛煮	まぐろ油漬け	昆布	人参	干し椎茸		ごま油	
	かきたまみそ汁	まぐろ水煮					ごま	
	発酵乳	豆腐・鶏卵・みそ		☆葉葱・人参	玉葱			
22 (火)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	玉葱・干し椎茸・キャベツ	☆精白米・麦	食物油	757kcal 39.0g
	とうがんと油揚げのみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆しめじ・グリーンピース	でん粉	ごま油	
	枝豆				もやし・筍缶			
	雪見大福	鶏卵	調製粉乳		とうがんと 枝豆			
23 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 23.6g
	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳	かぼちゃ	玉葱・なす	じゃがいも	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		食物油	
すいか				キャベツ・きゅうり		アーモンド		
				レタス・ホールコーン缶				
				☆すいか				

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、16回の予定です。

◎ 7月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

さやいんげん・枝豆・かぼちゃ・きゅうり・とうがん
ズッキーニ・とうもろこし・トマト・なす・ゴーヤ
にんにく・すいか・メロン

学校給食で使用しているしめじは、三島市川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱とじゃがいも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。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。

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。10日に使用する三島ばれいしょは、JA教育活動助事業により無償提供していただきます。

地元で収穫された野菜を沢山食べましょう。

