



令和3年度 7月 中学校給食予定献立表



調理場

三島市立錦田中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 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 754kcal 25.0g |
| | 夏野菜カレー | 豚肉 | 脱脂粉乳 チーズ | 南瓜 トマト 人参 | 玉葱・なす にんにく グリーンピース・生姜 | じゃが芋 カレールー 小麦粉 | 植物油 | |
| | ビーンズサラダ | 大豆 |  | 人参 | キャベツ・きゅうり とうもろこし | 砂糖 | ごま油 | |
| | 西瓜 | | | | 西瓜 | | | |
| 2 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 740kcal 32.5g |
| | スタミナ焼き肉 | 豚肉 みそ | | 人参 にら | 玉葱 生姜 にんにく | でん粉 | ごま油 植物油 | |
| | ごま和え みそ汁 | 生揚げ・みそ | わかめ | 小松菜・人参 葉葱 | キャベツ 玉葱 | 砂糖 | ごま じゃが芋 | |
| 5 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 863kcal 26.3g |
| | 太刀魚の夏野菜ソース | 太刀魚 |  | ピーマン トマト トマトピューレ トマトソース | 玉葱・なす ズッキーニ にんにく | 小麦粉 パン粉 砂糖 | 植物油 オリーブ油 | |
| | コーンポテト | | | | とうもろこし | じゃが芋 | バター | |
| | オニオンスープ ブルーベリーヨーグルト | ベーコン | | パセリ | 玉葱・しめじ ブルーベリー果汁 | | 植物油 | |
| 6 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 737kcal 38.9g |
| | 鮭の西京焼き | 鮭・みそ | | | | 砂糖 | | |
| | 五目豆 | 大豆・鶏肉 竹輪 | 昆布 | 人参 | ごぼう グリーンピース | こんにゃく 砂糖 | 植物油 | |
| | みそ汁 加工小魚 | みそ・油揚げ | わかめ かたくちいわし | 葉葱 | 玉葱・えのき茸 | じゃが芋 砂糖 | ごま | |
| 7 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 768kcal 28.5g |
| | 星のハンバーグ(ソース) | 鶏肉・豚肉 大豆 |  | トマトピューレ | 玉葱・マッシュルーム 生姜・にんにく | 砂糖 | | |
| | 野菜ソテー | ポークハム | | 小松菜 | キャベツ とうもろこし | | 植物油 | |
| | 天の川スープ お星さまタルト | かまぼこ 豆乳 | | 人参・おくら | 大根・えのき茸 ブルーベリー果汁 うんしゅうみかん果汁 | 米粉・砂糖・寒天 でん粉・水あめ コーンフラワー | ショートニング 植物油 | |
| 8 (木) | 揚げパン(きな粉) | きな粉 | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | 植物油 ショートニング | 861kcal 31.2g |
| | ポークビーンズ | 豚肉 大豆 | | 人参 トマトピューレ | 玉葱 グリーンピース | じゃが芋 小麦粉 砂糖 | 植物油 バター | |
| | ヨーグルトあえ | | ヨーグルト | | パイナップル缶・桃缶 りんご・みかん缶 | | | |
| 9 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 840kcal 33.1g |
| | 親子丼 | 鶏肉・鶏卵 かまぼこ | | 人参 | 玉葱・筍・干し椎茸 グリーンピース | 砂糖 | | |
| | お魚豆乳団子のすまし汁 バークドチーズケーキ | お魚豆乳団子 鶏卵 | クリームチーズ 生クリーム ヨーグルト | 人参 葉葱 | 玉葱・大根 えのき茸 |  | 小麦粉 砂糖 | |
| 12 (月) | わかめご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳・わかめ | | | 精白米・麦 | | 745kcal 20.9g |
| | 県内産大豆コロッケ | 大豆 |  | | 玉葱 | じゃが芋・小麦粉 ト | 植物油 | |
| | 蒸しキャベツ(ソース) | | | | キャベツ | パン粉・米粉 砂糖 | ごま | |
| | 切り昆布のピリ辛煮 肉団子のスープ | 竹輪 鶏肉 大豆 | 昆布 | 人参 小松菜 | にんにく・生姜 干し椎茸 玉葱 しめじ | ごま油 ごま 春雨・でん粉 パン粉・砂糖 | | |

| 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 | | | |
| 13 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 780kcal 28.6g | |
| | トンクドウフ | 生揚げ 豚肉 | | 人参 さやいんげん | 筍 干し椎茸・生姜 | 砂糖 | 植物油 | | |
| | 餃子 | 豚肉 | | にら | キャベツ・玉葱・生姜 | でん粉 | ごま油 | | |
| | わかめスープ | かまぼこ | わかめ | にら | 玉葱・もやし | 小麦粉・砂糖 | 植物油 ごま油 | | |
| 14 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 830kcal 33.4g | |
| | きびなごフライ (黒ごま入り) | きびなご 大豆 | | | | パン粉・小麦粉 コーンフラワー | 植物油 ごま | | |
| | JA三島函南さんから無償で頂いたじゃが芋で作りました。感謝していただきますよ | | | | | | | | |
| | じゃが芋のそぼろ煮 | 豚肉 | | 人参 | 玉葱・しめじ グリーンピース・生姜 | じゃが芋 | 植物油 | | |
| みそ汁 | みそ・油揚げ | わかめ | 人参・小松菜 | キャベツ | 砂糖・でん粉 | | | | |
| 県内産納豆 | 大豆 | | | | | | | | |
| 15 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 760kcal 35.5g | |
| | 鯖の塩こうじ焼き | 鯖 | | | | こうじ | ごま | | |
| | 煮浸し | | ちりめんじゃこ | 人参・小松菜 | キャベツ | | | | |
| | 豚汁 | 豚肉・豆腐 みそ | | 人参 葉葱 | 大根 ごぼう | じゃが芋 こんにゃく | | | |
| 型抜きチーズ | | チーズ | | | | | | | |
| 16 (金) | ソフト麺・牛乳 | | 牛乳 | | | 小麦粉 | | 809kcal 29.5g | |
| | カレーソース | 豚肉 | 脱脂粉乳 チーズ | 人参 パセリ | 玉葱 生姜・にんにく | じゃが芋・小麦粉 カレールー | 植物油 バター | | |
| | グレインズサラダ | | ちりめんじゃこ | | キャベツ きゅうり とうもろこし | 玄米 砂糖 | アーモンド ごま 植物油 | | |
| 19 (月) | ふるさと給食の日 | | | | | | | | |
| | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 815kcal 28.8g | |
| | 三島じゃがとっと | 鱈 | | 小松菜 | | じゃが芋 でん粉・砂糖 | 植物油 | | |
| | 南瓜のそぼろ煮 | 豚肉 鶏肉 | | 南瓜 人参 | グリーンピース 生姜 | 砂糖 | 植物油 | | |
| | みそ汁 | 豆腐・みそ | わかめ | 葉葱 | 玉葱 | でん粉 | | | |
| 大豆のふりかけ | 大豆 鰹節 | ちりめんじゃこ | 人参 | | 砂糖 | ごま 植物油 | | | |
| 20 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 794kcal 33.8g | |
| | 鯖と大豆のナッツ和え | 鯖 大豆 | | 人参 | 生姜 枝豆 | でん粉 砂糖 | 植物油 カシューナッツ | | |
| | 小松菜の和え物 | | | 小松菜 | キャベツ とうもろこし | | | | |
| | かき玉みそ汁 | 豆腐・鶏卵 みそ | | 人参 葉葱 | 玉葱 えのき茸 | | | | |
| 21 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 854kcal 28.6g | |
| | 手作りコロッケ(ソース) | 豚肉 鶏卵 | 脱脂粉乳 | | 玉葱 | じゃが芋・パン粉 マッシュポテト | 植物油 バター | | |
| | キャベツのソテー | ポークハム | | 人参 | キャベツ とうもろこし | 小麦粉・砂糖 | ごま 植物油 | | |
| | みそ汁 | 生揚げ・みそ | わかめ | 葉葱 | 玉葱・えのき茸 | でん粉 | | | |

【 錦田中学校 】

今月の給食回数は、15回の予定です。
天候により、食材が変更になる場合があります。

【 山田中学校 】

今月の給食回数は、14回の予定です。
天候により、食材が変更になる場合があります。

【 今月の学校給食で使用している野菜 】

じゃが芋・・・JA三島函南さんから無償で頂きました。
西瓜・・・JA三島函南さん
しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川さん
トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループの加藤さん
葉葱・・・小沢地区の山田さん
玉葱・じゃが芋・・・山田地区の杉山さん
玉葱・・・笹原新田の今井さん



【 食中毒をふせぐための3つのきまり 】

「つけない」「増やさない」「やっつける」

手洗いは、食中毒を予防するための基本です。食中毒は一年を通して発生するので、給食やおやつを食べる前には必ず手を洗うよう習慣をつけましょう。石けんをよく泡立て、手のひら、手の甲、指の間、つめの間と、洗い残しのないようしっかりと洗い 十分すすぎましょう。洗った後には、きれいなハンカチやタオルで手を拭きましょう。

