



令和 2 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

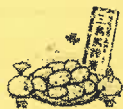
日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
1 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		752kcal 25.5g
	青えんどう入りしらす天	鶏卵	しらす		玉葱・ホールコーン グリーンピース	小麦粉	植物油	
	豚汁 ヨーグルト	豚肉・豆腐・みそ	ヨーグルト	人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋・こんにゃく		
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		804kcal 28.3g
	中華丼	豚肉・いか		人参	キャベツ・玉葱・筍 グリーンピース・干し椎茸	砂糖	植物油	
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		710kcal 36.1g
	魚の野菜あんかけ	たら		人参 いんげん	玉葱・筍・干し椎茸 しょうが	でん粉	植物油	
6 (月)	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	のり	人参・葉葱	玉葱	砂糖	ごま	812kcal 29.4g
	のりふりかけ							
	鶏のごまソース	鶏肉	牛乳			精白米・麦		
7 (火)	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	人参・葉葱	しょうが・にんにく キャベツ	でん粉・砂糖	植物油・ごま	783kcal 28.9g
	昆布の佃煮		昆布			ワントンの皮	植物油 ごま油	
	昆布の佃煮		昆布			砂糖	ごま	
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		834kcal 29.5g
	星のハンバーグ	鶏肉・豚肉・大豆		トマトピューレ	玉葱・しめじ	砂糖	植物油	
	鶏肉と大豆の煮込み	鶏肉・大豆		トマト	玉葱・ごぼう・リンゴ		バター	
9 (木)	七タデデザート	豆乳	寒天		ブルーベリー果汁 みかん果汁	米粉・砂糖 コーンスターチ・でん粉	ショートニング 植物油	707kcal 34.5g
	ソフト麺・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	トマトソース 人参・パセリ	玉葱 しょうが・にんにく	小麦粉	バター 植物油	
10 (金)	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ	玉葱	グリーンピース	じゃが芋	植物油	738kcal 29.2g
	ピーチゼリー				桃果汁	砂糖		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
13 (月)	鯖のカレーチーズ焼き	鯖	チーズ			カレー粉		775kcal 25.4g
	マカロニスープ	鶏肉		人参・パセリ	キャベツ・玉葱	マカロニ		
	のりの佃煮		のり			砂糖・でん粉		
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		709kcal 29.7g
	すき焼き丼	豆腐・豚肉		人参・葉葱	玉葱・しめじ	白滝・砂糖	植物油	
	みそ汁	みそ・油揚げ		小松菜・人参	大根	じゃが芋		
15 (水)	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま	894kcal 28.8g
	甘藷三島コロッケ	豆乳 大豆				精白米・麦		
	野菜のオイスター炒め	豚肉		小松菜・人参	キャベツ・しめじ ホールコーン	さつまいも・砂糖 小麦粉・米粉・でん粉	植物油	
16 (木)	県産納豆	大豆						847kcal 31.7g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	鮭のキャロット焼き	鮭		人参ペースト パセリ		小麦粉	マヨネーズ	
15 (水)	コーンスープ		牛乳・チーズ 脱脂粉乳	小松菜 人参	玉葱・クリームコーン ホールコーン	小麦粉	バター 植物油	894kcal 28.8g
	かつおぶりかけ	いわし節・かつお節				砂糖	ごま	
	黒糖入りロールパン・牛乳	豚肉	牛乳・脱脂粉乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 トマトソース	玉葱・しめじ グリーンピース	小麦粉・黒糖 じゃが芋	ショートニング 植物油 バター	
16 (木)	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん缶・パイン缶 りんご	小麦粉・砂糖		847kcal 31.7g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉 えび		人参	筍・玉葱・グリルピーズ 干し椎茸 にんにく・しょうが	でん粉 砂糖	植物油 ごま油	
16 (木)	春雨サラダ			人参	きゅうり・ホールコーン	春雨・砂糖	ごま油	847kcal 31.7g
	ミルクプリン		牛乳・生クリーム 脱脂粉乳			ミルクプリンの素		

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	
17 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き 貝だくさん汁 ミニトマト	鶏卵・豚肉 豚肉	牛乳・わかめ 牛乳	人参 小松菜・人参 ミニトマト	玉葱 大根・キャベツ	精白米・麦 じゃが芋・砂糖 こんにゃく		712kcal 29.2g
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉の夏野菜ソース ポテトスープ ブルーベリーゼリー	鶏肉 鶏肉	牛乳 	人参 トマト・ピーマン トマトソース 人参・パセリ	玉葱・なす ズッキーニ・にんにく 玉葱 ブルーベリー果汁	精白米・麦 砂糖 植物油 じゃが芋 砂糖		730kcal 29.1g
21 (火)	カレーご飯(麦)・牛乳 ドライカレー フレンチサラダ スティックチーズ	豚肉・大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 人参	玉葱 グリーンピース キャベツ・きゅうり ホールコーン	精白米・麦・加工粉 カレー粉 砂糖 植物油		893kcal 32.0g
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳 大豆のふりかけ 三島じゃがとっと 肉団子のスープ すいか	大豆・かつお節 たら 鶏肉・大豆	牛乳 しらす 	人参 小松菜 小松菜	玉葱・しめじ すいか	精白米・麦 砂糖 ごま・植物油 じゃが芋・でん粉 米油 春雨・でん粉 パン粉・砂糖		747kcal 23.8g
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳 マーボーなす ビーンズサラダ 加工小魚	鶏肉 みそ 大豆	牛乳 	人参 人参	玉葱 なす・筍・玉葱 干し椎茸 しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり ホールコーン	精白米・麦 でん粉 砂糖 植物油 砂糖 ごま		768kcal 27.3g
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳 春巻き じゃが芋と冬瓜の煮物 すまし汁 ヨーグ	豚肉 鶏肉 豆腐・かまぼこ	牛乳 	人参 人参 小松菜・人参 葉葱	玉葱・キャベツ しょうが・にんにく 干し椎茸 冬瓜・グリーンピース 干し椎茸	精白米・麦 春雨・でん粉 小麦粉・砂糖 米粉 じゃが芋・でん粉 砂糖		772kcal 25.9g
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース 中華コーンスープ パインゼリー	豚肉 豆腐・鶏卵	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 筍・玉葱 しょうが・にんにく グリーンピース・しめじ パイン缶	精白米・麦 じゃが芋 砂糖・でん粉 でん粉 砂糖 植物油 ごま油		837kcal 28.6g
30 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 ししゃもの南蛮漬 ひじきの炒め煮 根菜汁	さつま揚げ・大豆 豆腐 鶏肉	牛乳 ししゃも ひじき	人参・いんげん 小松菜・人参 葉葱	根菜類・しょうが 大根・ごぼう	精白米・麦 でん粉・砂糖 砂糖 植物油 ごま じゃが芋 こんにゃく・でん粉		788kcal 30.1g
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳 豚肉のしょうが炒め 三色和え みそ汁	豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葉葱	玉葱 しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり ホールコーン 玉葱	精白米・麦 でん粉 植物油 砂糖 じゃが芋		735kcal 28.6g

【お知らせ】

今月の給食回数は、21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。

8日(水)にジャーマンポテトで使う
じゃが芋(三島馬鈴薯)は、JAの教育
活動の一つとして、みなさんに三島市
の農業について知り、興味をもってほ
しいと、無償でいただいたものです。



【今月の学校給食で使用している野菜】

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英子さん
じゃが芋・・・佐原地区の今井洋平さん
玉葱・じゃが芋・・・山田地区の杉山久雄さん
しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川 健一さん
小松菜・・・山田地区の杉本正博さん
葉葱・・・小沢地区の山田貴臣さん



給食の前には、手洗いをしっかりしましょう。
手を拭くタオルやハンカチも忘れずに持ってきましょう。



睡眠



栄養