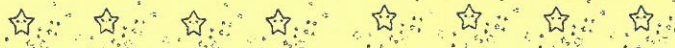





# 平成27年度7月中学校給食予定献立表



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		722kcal 24.9g
	がんもの煮付け	豆腐	昆布	人参		砂糖・大和いちも		
	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 グリーンピース	☆じゃがいも でん粉・砂糖		
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱・なす			
	のりふりかけ		のり				ごま	
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		782kcal 29.3g
	豆腐のチリソース	豚肉・豆腐		人参	筍缶・干し椎茸 玉葱・グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油 ごま油	
	ヘルシーサラダ			人参	きゅうり・キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま油・ごま	
	牛乳かん		☆牛乳・粉寒天		パイン缶・みかん缶	砂糖		
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		774kcal 30.3g
	魚の中華和え	さわら・大豆			筍缶・グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油 ごま油	
	おひたし みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜 ☆葉葱	キャベツ・ホールコーン缶 玉葱			
6 (月)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・にら	白菜キムチ・玉葱 もやし	☆精白米・麦	食物油 ごま油	796kcal 32.1g
	しめじスープ	ベーコン			玉葱・キャベツ・☆しめじ	☆じゃがいも		
	お好み豆	大豆・きな粉				でん粉・砂糖	食物油	
7 (火)	【七夕献立】 麦ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		769kcal 24.7g
	星のコロッケ	豚肉・鶏肉			玉葱	じゃがいも・パン粉	揚げ油	
	鶏肉と大豆の煮込み	鶏肉・大豆		トマト	玉葱・☆しめじ れんこん		バター	
	そうめん汁	鶏卵・かまぼこ		人参・☆葉葱	大根・えのき茸	そうめん		
	七夕ゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
	かつおふりかけ	かつお					ごま	
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 20.6g
	春巻き	鶏肉		人参・にら	キャベツ・玉葱・もやし	でん粉・春巻きの皮	食物油	
	切り干し大根と豚肉の炒め物	豚肉・さつま揚げ		人参	切り干し大根・キャベツ もやし		食物油	
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	チンゲンツアイ ☆葉葱・人参	筍缶・玉葱	ワンタンの皮	食物油 ごま油	
	のりの佃煮		のり					
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		835kcal 38.0g
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ			砂糖	食物油	
	グリーンサラダ			人参	レタス・キャベツ きゅうり			
	三島ばれいしょのポトフ	鶏肉 ポークウィンナー		人参	玉葱・とうがん セロリー	☆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		
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		742kcal 30.8g
	トンクドーフ	生揚げ・豚肉		人参	筍缶・干し椎茸 グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油 ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐		☆葉葱	玉葱・ホールコーン クリームコーン缶・☆しめじ	でん粉		
	ヨーグルト		ヨーグルト					

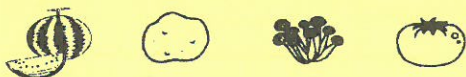
☆ 県内産の食材

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	
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		745kcal 31.2g
	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・砂糖	食物油・ごま油 かき油	
	ぶどう豆	大豆	昆布			砂糖		
	豆腐とチンゲンツァイの スープ	豆腐		チンゲンツァイ 人参	玉葱	でん粉		
	加工小魚		小魚			砂糖	ごま	
14 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		708kcal 29.1g
	焼きししゃも	ししゃも						
	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	砂糖	食物油・ごま	
	豚汁 発酵乳	豆腐・豚肉・みそ		人参・☆葉葱	玉葱・大根・ごぼう	☆じゃがいも・こんにゃく		
15 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		835kcal 32.4g
	カレーソース	豚肉・鶏肉	脱脂粉乳・チーズ	人参	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			人参	キャベツ・☆エリンギ 玉葱・ホールコーン	でん粉	バター	
	みかんゼリー				みかん			
16 (木)	麻婆なす丼(麦)・牛乳	鶏肉・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱	なす・玉葱・筍缶 干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油	784kcal 28.8g
	卵スープ	鶏卵・鶏肉		☆小松菜・人参	玉葱・えのき茸	でん粉		
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		745kcal 27.4g
	魚の夏野菜ソース	さけ		トマト・ピーマン ☆トマトソース	玉葱・なす・ズッキーニ	でん粉・砂糖	食物油 オリーブ油	
	塩もみキャベツ			人参	キャベツ			
	ポテトスープ	ベーコン		人参	玉葱	じゃがいも		
	冷凍みかん				みかん			
21 (火)	元気丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜・人参	ごぼう・大根・玉葱	☆精白米・麦 砂糖	食物油	791kcal 27.9g
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	玉葱・☆しめじ	じゃがいも		
	りんごゼリー		粉寒天		りんごジュース・りんご缶	砂糖		
22 (水)	ハンバーガー・牛乳 (パン・煮込みハンバーグ・ソース)	豚肉・鶏肉	☆牛乳		玉葱	パン・パン粉・砂糖	食物油	850kcal 31.9g
	蒸しキャベツ			人参	キャベツ			
	コーンスープ		☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・クリームコーン ホールコーン・グリーンピース	☆小麦粉	バター 食物油	
	スライスチーズ		チーズ					
23 (木)	【 ふるさと給食の日 】							791kcal 23.1g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ トマト・人参	玉葱・なす グリーンピース	じゃがいも カレールウ	食物油	
	福神漬け フレンチサラダ			人参	福神漬け キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	すいか					☆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。



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、じゃがいもは杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣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。  
 9日に使用する三島ばれいしょは、JA教育活動助成事業により無償提供していただきます。  
 地元で収穫された地場産物を沢山食べましょう。