



平成28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 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	732kcal 25.5g			
	がんもの煮付け	がんもどき		砂糖				
	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	わかめ	☆葉葱		☆玉葱・なす		
	すいか			☆すいか				
	のりの佃煮		のり					
4 (月)	麻婆なす丼(麦)・牛乳	鶏肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱	なす・☆玉葱・筍 干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油	791kcal 29.3g
	卵スープ	かに・ベーコン 鶏卵		☆小松菜・人参	☆玉葱・えのき茸	でん粉		
	加工小魚		小魚			砂糖	ごま	
5 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	766kcal 28.4g		
	ちくわのお茶揚げ	竹輪・鶏卵		抹茶	☆小麦粉		食物油	
	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶			
	具だくさん汁	豚肉・豆腐・みそ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう		☆じゃがいも こんにゃく	
	かつお胚芽ふりかけ		かつお・のり				米	ごま
みかんゼリー				みかん	砂糖			
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	844kcal 29.4g		
	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
	コーンポテト				ホールコーン		☆じゃがいも	バター
	野菜スープ 乳酸菌飲料(ヤクルト)	ベーコン		人参・パセリ	☆玉葱・キャベツ		マカロニ	
7 (木)	【七タ献立】 麦ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	825kcal 25.7g		
	星のコロッケ	豚肉			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・☆エリンギ ごぼう			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	
	七タゼリー				パイン缶・みかん缶		ゼリーの素	
	のりふりかけ		のり					ごま
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	856kcal 32.8g		
	ししゃもの南蛮漬	ししゃも		根深葱	砂糖			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	☆しめじ・グリーンピース ☆玉葱		☆じゃがいも・でん粉	食物油
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜・人参	キャベツ			
	納豆	☆大豆						
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	839kcal 35.9g		
	さばのカレーチーズ焼き グリーンサラダ	さば	チーズ		砂糖		食物油	
	三島ばれいしょのポトフ	鶏肉		人参	レタス・キャベツ きゅうり・ホールコーン缶		☆じゃがいも	
	ブルーヨーグルト	鶏肉 ポークウィンナー		人参	☆玉葱・とうがん セロリー			
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	876kcal 36.1g		
	カラフル卵焼き(りー)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	☆玉葱・グリーンピース ホールコーン		バター マヨネーズ	
	ごま和え	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ	☆小松菜・人参	キャベツ		砂糖	ごま
	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	
	アーモンドフィッシュ		小魚					アーモンド・ごま

☆ 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	
13 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		901kcal 31.4g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳	人参・トマト缶	☆玉葱	☆小麦粉・砂糖	バター	
	ジャーマンポテト		チーズ	トマトソース・パセリ			食用油	
	いちごミルクデザート	ポークウィンナー	チーズ		☆玉葱・グリーンピース	☆じゃがいも	食用油	
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		765kcal 30.9g
	さわらの香味焼き	さわら		にら			ごま・ごま油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	食用油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆玉葱・人参	☆じゃがいも		
	冷凍みかん				みかん			
15 (金)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・☆葉葱	白菜キムチ・玉葱	☆精白米・麦	食用油	811kcal 28.7g
	しめじスープ	ベーコン		パセリ	☆玉葱・キャベツ・☆しめじ	☆じゃがいも	ごま油	
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	食用油	
	すりおろしりんご				りんご	グラニュー糖		
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		758cal 28.3g
	豆腐のチリソース	豚肉・豆腐		人参	筍缶・干し椎茸	でん粉・砂糖	食用油	
	ヘルシーサラダ	えび			☆玉葱・グリーンピース	ごま油		
	冷凍みかん			人参	きゅうり・キャベツ	こんにゃく・砂糖	ごま油・ごま	
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		780cal 24.9g
	春巻き	豚肉		にら	キャベツ・☆玉葱・筍	小麦粉	食用油	
	切り干し大根と豚肉の炒め物	豚肉・さつま揚げ		人参	椎茸	砂糖・春雨	ごま油	
	豆腐とチンゲンツァイの スープ	豆腐・鶏肉	わかめ	チンゲンツァイ	☆玉葱	でん粉	食用油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳	人参		ココアプリンの素		
21 (木)	【ふるさと給食の日】							929kcal 31.8g
	食パン・牛乳		☆牛乳			食パン		
	メキシカンポークソテー	豚肉	脱脂粉乳	☆トマトソース	☆玉葱・グリーンピース	☆じゃがいも・☆小麦粉	バター	
	野菜スープ	あさり・ベーコン	チーズ	人参	☆しめじ	砂糖	食用油	
22 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		740kcal 21.2g
	さつまいもコロッケ	豚肉・豆乳			☆玉葱	さつまいも・パン粉	食用油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	小麦粉・でん粉		
	切り昆布のピリ辛煮	まぐろ水煮	昆布	人参	干し椎茸	砂糖	ごま油・ごま	
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		人参・☆葉葱	☆玉葱			
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		879kcal 26.2g
	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	食用油	
	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	砂糖	食用油	
	シューアイス	鶏卵	練乳・脱脂粉乳		キャベツ・きゅうり			

【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・玉葱は杉山久雄さん、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。
 8日(金)のじゃがいものそぼろ煮に使用する三島ばれいしょは、JA教育活動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。