



# 平成30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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----------|---------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|--------------|---------------------------------|
|           |                     | 食品                  | 群                      | 食品                       | 群                        | 食品         | 群            |                                 |
| 2<br>(月)  | ご飯(麦)・牛乳            |                     | 牛乳                     |                          |                          | 精白米・麦      |              | 730kcal<br>31.7g                |
|           | 鶏肉の照り煮              | 鶏肉                  |                        |                          |                          | 砂糖         |              |                                 |
|           | 生揚げの五目煮             | 生揚げ・豚肉              |                        | 人参                       | 筍缶・干し椎茸                  | 砂糖・でん粉     | 食物油          |                                 |
|           | みそ汁                 | 油揚げ・みそ              | わかめ                    | 葉葱                       | 玉葱・なす                    |            |              |                                 |
|           | のりの佃煮               |                     | のり                     |                          |                          |            |              |                                 |
| 3<br>(火)  | 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      | 食物油          | 760kcal<br>28.1g                |
|           | しめじスープ              | ベーコン                |                        | パセリ                      | もやし                      |            | ごま油          |                                 |
|           | お好み豆                | 白いんげん豆<br>きな粉       |                        |                          | 玉葱・キャベツ<br>しめじ           | じゃがいも      | 食物油          |                                 |
| 4<br>(水)  | ご飯(麦)・牛乳            |                     | 牛乳                     |                          |                          | 精白米・麦      |              | 742kcal<br>28.2g                |
|           | ちくわのお茶揚げ            | 竹輪・鶏卵               | あおのり                   | 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             |            |              |                                 |
|           | 貝だくさん汁              | 豚肉・豆腐・みそ            |                        | 葉葱・人参                    | 大根・ごぼう                   | じゃがいも      |              |                                 |
|           | かつお胚芽ふりかけ           |                     | かつお・のり                 |                          |                          | こんにゃく      | ごま           |                                 |
| 5<br>(木)  | ご飯(麦)・牛乳            |                     | 牛乳                     |                          |                          | 精白米・麦      |              | 768kcal<br>33.0g                |
|           | 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<br>きゅうり・ホールコーン缶 |            |              |                                 |
| 三島馬鈴薯のポトフ | 鶏肉<br>ポークウィンナー      |                     | 人参                     | 玉葱・とうがん<br>セロリー          | じゃがいも                    |            |              |                                 |
| 6<br>(金)  | 【七夕献立】<br>麦ご飯(麦)・牛乳 |                     | 牛乳                     |                          |                          | 精白米・麦      |              | 787kcal<br>24.1g                |
|           | 星のコロッケ              | 豚肉・鶏肉               |                        |                          |                          | じゃがいも・小麦粉  | 食物油          |                                 |
|           | 鶏肉と大豆の煮込み           | 鶏肉・大豆               |                        | トマト                      | 玉葱・エリンギ                  |            | バター          |                                 |
|           | そうめん汁               | 鶏卵・かまぼこ             |                        | さやいんげん                   | ごぼう                      |            |              |                                 |
|           | 七夕デザート              |                     | 寒天                     |                          | 大根・えのき茸<br>レモン汁・ぶどう果汁    | そうめん       | 砂糖           |                                 |
| 9<br>(月)  | ご飯(麦)・牛乳            |                     | 牛乳                     |                          |                          | 精白米・麦      |              | 795kcal<br>26.2g                |
|           | 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<br>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                     | 砂糖         |              |                                 |
| 10<br>(火) | ご飯(麦)・牛乳            |                     | 牛乳                     |                          |                          | 精白米・麦      |              | 807kcal<br>29.7g                |
|           | カラフル卵焼き(りー)         | 鶏卵・ベーコン<br>ポークウィンナー | チーズ<br>ちりめんじゃこ<br>あおのり | 人参                       | 玉葱・グリーンピース<br>ホールコーン     |            | バター<br>マヨネーズ |                                 |
|           | ごま和え                |                     |                        | 小松菜・人参                   | キャベツ                     | 砂糖         | ごま           |                                 |
| ワンタンスープ   | 鶏肉                  | わかめ                 | 葉葱・人参                  | キャベツ・もやし・玉葱              | わたんどの皮                   | 食物油<br>ごま油 |              |                                 |
| 11<br>(水) | ソフトめん・牛乳            |                     | 牛乳                     |                          |                          | ソフトめん      |              | 886kcal<br>30.1g                |
|           | ミートソース              | 豚肉                  | 脱脂粉乳<br>チーズ            | 人参・トマト缶<br>トマトソース<br>パセリ | 玉葱                       | 小麦粉・砂糖     | バター<br>食物油   |                                 |
|           | 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               | じゃがいも      | 食物油          |                                 |
|           | フルーツゼリー             |                     |                        |                          | みかん缶                     | ゼリーの素      |              |                                 |

| 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)<br>たんぱく質 (g) |
|-----------|-------------------------|-------------------|-------------|--------------------|----------------------------------|----------------------|--------------|---------------------------|
|           |                         | 食品群               | 食品群         | 食品群                | 食品群                              | 食品群                  | 食品群          |                           |
| 12<br>(木) | ご飯(麦)・牛乳                |                   | 牛乳          |                    |                                  | 精白米・麦                |              | 782kcal<br>31.3g          |
|           | 豆腐のチリソース                | 豚肉・豆腐・えび          |             | 人参                 | 筍缶・干し椎茸・玉葱<br>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       |                           |
|           | 豆乳ココアプリン                | 豆乳                | 牛乳・脱脂粉乳     |                    |                                  | ココアプリンの素             |              |                           |
| 13<br>(金) | ご飯(麦)・牛乳                |                   | 牛乳          |                    |                                  | 精白米・麦                |              | 805cal<br>29.4g           |
|           | 春巻き                     | 豚肉                |             | にら<br>人参           | キャベツ・玉葱・筍<br>椎茸                  | 小麦粉                  | 食物油<br>ごま油   |                           |
|           | 切り干し大根と豚肉の炒め物           | 豚肉・さつま揚げ          |             | 人参<br>さやいんげん       | 切り干し大根・キャベツ<br>もやし               | 砂糖                   | 食物油          |                           |
|           | かきたまみそ汁<br>納豆           | 豆腐・鶏卵・みそ<br>大豆    |             | 人参・葉葱              |                                  |                      |              |                           |
| 17<br>(火) | 食パン・牛乳                  |                   | 牛乳          |                    |                                  | 食パン                  |              | 920cal<br>31.0g           |
|           | メキシカンポークソテー             | 豚肉                | 脱脂粉乳<br>チーズ | トマトソース<br>人参       | 玉葱・グリーンピース<br>しめじ                | じゃがいも・小麦粉<br>砂糖      | バター<br>食物油   |                           |
|           | あさりとキャベツのスープ<br>メープルジャム | あさり・ベーコン          |             | 人参・パセリ             | 玉葱・キャベツ                          |                      | メープルジャム      |                           |
| 18<br>(水) | ご飯(麦)・牛乳                |                   | 牛乳          |                    |                                  | 精白米・麦                |              | 821kcal<br>28.8g          |
|           | 魚の夏野菜ソース                | さけ                |             | トマト・ピーマン<br>トマトソース | 玉葱・なす・アスパラ<br>ホールコーン             | でん粉・砂糖               | 食物油<br>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          |                           |
|           | マカロニと野菜のスープ<br>栗物       | ベーコン              |             | 人参・パセリ             | 玉葱・キャベツ<br>栗物                    | マカロニ                 |              |                           |
| 19<br>(木) | 麻婆なす丼(麦)・牛乳             | 鶏肉・みそ             | 牛乳          | 葉葱                 | なす・玉葱・筍缶<br>干し椎茸                 | 精白米・麦<br>でん粉・砂糖      | 食物油          | 791kcal<br>28.7g          |
|           | 卵スープ                    | 鶏卵・ベーコン           |             | 小松菜・人参             | 玉葱・えのき茸                          | でん粉                  |              |                           |
|           | アーモンドフィッシュ              | 鶏肉                | 小魚          |                    |                                  |                      | アーモンド        |                           |
| 20<br>(金) | 【ふるさと給食の日】              |                   |             |                    |                                  |                      |              | 740 kcal<br>21.6g         |
|           | ご飯(麦)・牛乳                |                   | 牛乳          |                    |                                  | 精白米・麦                |              |                           |
|           | さつまいもコロッケ               | 豆乳                |             |                    |                                  | さつまいも・パン粉<br>小麦粉・でん粉 | 食物油          |                           |
|           | キャベツソテー                 |                   |             |                    | キャベツ                             |                      | 食物油          |                           |
|           | 切り昆布のピリ辛煮<br>かきたまみそ汁    | まぐろ水煮<br>豆腐・鶏卵・みそ | 昆布          | 人参<br>人参・葉葱        | 干し椎茸<br>玉葱                       |                      | ごま油・ごま       |                           |
| 23<br>(月) | ご飯(麦)・牛乳                |                   | 牛乳          |                    |                                  | 精白米・麦                |              | 852kcal<br>25.8g          |
|           | 夏野菜カレー                  | 豚肉                | 脱脂粉乳<br>チーズ | かぼちゃ<br>トマト・人参     | 玉葱・なす<br>グリーンピース                 | じゃがいも<br>カレールウ       | 食物油          |                           |
|           | 福神漬け<br>フレンチサラダ         |                   |             |                    | 福神漬け<br>キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン缶・レタス | 砂糖                   | 食物油          |                           |
|           | シューアイス                  | 鶏卵                | 練乳・脱脂粉乳     |                    |                                  | 小麦粉・砂糖               |              |                           |
| 24<br>(火) | ご飯(麦)・牛乳                |                   | 牛乳          |                    |                                  | 精白米・麦                |              | 778kcal<br>31.2g          |
|           | 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                   | 食物油          |                           |
|           | みそ汁<br>乳酸菌飲料(ヤクルト)      | 油揚げ・みそ            | わかめ         | 葉葱                 | 玉葱・人参                            | じゃがいも                |              |                           |

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、16回の予定です。  
山田中学校：24日(火)は、給食がありません。



天候により、食材が変更になる場合があります。

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、  
玉葱は杉山久雄さん、じゃがいもは坂地区の今井洋平さん、  
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。

18日(水)のコーンポテト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。

