



令和元年度7月中学校給食予定献立表

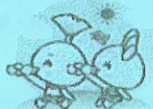
三島市立錦田学校給食共同調理場

| 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 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 775kcal 25.1g |
| | 揚げぎょうざ | 豚肉 | | 根深葱・にら | キャベツ・玉葱 | 小麦粉 | 食物油 | |
| | 鶏と小松菜のごま和え | 鶏肉 | | 小松菜・人参 | キャベツ | 砂糖 | ごま | |
| | 中華コーンスープ | 鶏卵 | | 葉葱 | ホールコーン・玉葱 | でん粉 | | |
| | アーモンドフィッシュ | | 小魚 | | クリームコーン缶 | | アーモンド・ごま | |
| 2 (火) | わかめご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳・わかめ | | | 精白米・麦 | | 786kcal 31.5g |
| | ポテトの卵焼き(ｸﾞｰ) | 鶏卵・豚肉 | 牛乳 | 人参 | 玉葱 | じゃがいも・砂糖 | 食物油 | |
| | 金時の煮豆 | 金時豆 | | | | 砂糖 | | |
| | 冬瓜のみそけんちん汁 | 豚肉・みそ | | 人参・小松菜 | 大根・冬瓜 | こんにゃく | 食物油 | |
| 3 (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 | 742kcal 28.3g |
| | 豆腐と小松菜のスープ | 豆腐・鶏肉 | | 小松菜・人参 | もやし | でん粉 | ごま油 | |
| | 牛乳かん | 牛乳・生クリーム | 寒天 | | パイン缶 | | | |
| 4 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 784kcal 32.8g |
| | 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 | | | |
| | ポトフ | 豚肉 | | 人参 | 玉葱 | じゃがいも |  | |
| 果物 | | | | | ズッキーニ | 果物 | | |
| 5 (金) | 【七タ献立】 | | | | | | | 797kcal 26.2g |
| | 麦ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 |  | | 精白米・麦 | | |
| | 星のコロッケ | 豚肉・鶏肉 | | | 玉葱 | 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 | パン粉 | バター | |
| | そうめん汁 | 鶏卵・かまぼこ | | グリーンピース | ごぼう | | | |
| 七タデザート | | 寒天 | 人参・葉葱 | 大根・えのき茸 | そうめん | | 砂糖 | |
| 8 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 848kcal 30.4g |
| | 三島じゃがとっと | たら・ぐち | | 小松菜 | | じゃがいも・でん粉 | 食物油 | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 豚肉 | | 人参 | しめじ・グリーンピース | 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 | | |
| | 納豆 | 大豆 | | | | | | |
| 9 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 736kcal 32.6g |
| | 鶏肉の照り煮 | 鶏肉 | | | | 砂糖・でん粉 | 食物油 | |
| | 生揚げの五目煮 | 生揚げ・豚肉 | | 人参 | 筍缶・干し椎茸 | | | |
| | みそ | みそ | | 人参・小松菜 | グリーンピース | | | |
| | すまし汁 | 豆腐・焼麩 | | 葉葱 | | |  | |
| のりの佃煮 | | のり | | | | | | |
| 10 (水) | ソフトめん・牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | 880kcal 32.9g |
| | 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 | |
| | | | チーズ | トマトソース | | 食物油 | | |
| | ジャーマンポテト | ポークウィンナー | チーズ | パセリ | 玉葱・グリーンピース | じゃがいも | 食物油 | |
| ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |

| 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 | |
| 11 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 794kcal 29.6g |
| | ちくわのいそべ揚げ | 竹輪・鶏卵 | あおのり | | | 小麦粉 | 食物油 | |
| | 切り干し大根と豚肉の炒め物 | 豚肉・油揚げ | | 人参 | 切り干し大根 | | 食物油 | |
| | みそ汁 | みそ | わかめ | 菜菔 | 玉葱・人参・しめじ | じゃがいも | | |
| | かつおふりかけ | かつお | | | | | ごま | |
| 12 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 827kcal 27.6g |
| | 豆腐のチリソース | 豚肉・豆腐・えび | | 人参 | 筍缶・干し椎茸・玉葱 | でん粉・砂糖 | 食物油・ごま油 | |
| | 春雨サラダ | | | 人参 | きゅうり・ホールコーン缶 | 春雨・砂糖 | ごま油 | |
| 16 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 743cal 32.0g |
| | 鮭のキャロット焼 | 鮭 | | 人参 | パセリ | | マヨネーズ | |
| | 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 | ごま・食物油 | |
| | みそ汁 | 油揚げ・みそ | | 菜菔・人参 | 玉葱 | じゃがいも | | |
| | のりふりかけ | | のり | | | | ごま | |
| 17 (水) | 【ふるさと給食の日】 | | | | | | | 750 kcal 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 | 食物油 | |
| | 蒸キャベツ | | | | キャベツ | 砂糖 | | |
| | 切り昆布のピリ辛煮 | 豚肉 | 昆布 | 人参 | 干し椎茸 | | ごま油・ごま | |
| 18 (木) | 【ふるさと給食の日】 | | | | | | | 944cal 36.1g |
| | 黒糖パン・牛乳 | | 牛乳 | | | ロールパン・黒糖 | | |
| | 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 | |
| | キャベツのスープ | ベーコン・鶏肉 | チーズ | 人参 | しめじ | 砂糖 | 食物油 | |
| 19 (金) | 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 | 食物油 | 782kcal 30.1g |
| | ビーンズサラダ | 大豆 | | 人参 | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | 食物油 | |
| | 果物 | | | | ホールコーン缶 | | | |
| 22 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 855kcal 25.5g |
| | 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 | 食物油 | |
| | 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 | | 食物油 | |
| 23 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米・麦 | | 809kcal 26.40g |
| | 鶏肉のプレゼー | 鶏肉 | 生クリーム | パセリ | 玉葱・しめじ | 小麦粉 | バター | |
| | コーンポテト | | | | ホールコーン | じゃがいも | バター | |
| | マカロニと野菜スープ | ベーコン | | 人参・パセリ | 玉葱・キャベツ | マカロニ | | |
| | 国産レモンゼリー | | | | レモン果汁 | 砂糖 | | |

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、16回の予定です。
山田中学校：23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・じゃがいもは杉山久雄さん、じゃがいもは坂地区の今井洋平さん、
菜菔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)のメキシカンポークソテー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。

