



平成21年度7月中学校給食予定献立表

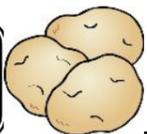
三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)		
1 (水)	カレーうどん・牛乳 大豆コロッケ ハムとにらの中華炒め	豚肉・焼き竹輪 かまぼこ・鶏卵 ポークハム・大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	うどん・カレールウ はるさめ・パン粉 じゃがいも ごま油	にんじん 葉ねぎ にら 玉葱 干し椎茸 キャベツ	959kcal 35.8g	
2 (木)	マーボなす丼・牛乳 中華コンスープ ピーチゼリー	豚肉・鶏肉 豆腐・みそ 鶏卵	牛乳 精白米・麦 でん粉 ゼリーの素	食物油	小松菜 葉ねぎ なす・玉葱・桃缶 干し椎茸・ゆり・ゆり ホウレンソウ・ホウレンソウ	824kcal 26.6g	
3 (金)	菜飯(麦)・牛乳 魚の夏野菜ソース みそ汁・蒸しもち	さけ 油揚げ みそ	牛乳 精白米・麦 じゃがいも でん粉	食物油 オリーブ油	菜めしの素 人参・トマト ピーマン・葉ねぎ 玉葱・なす ズッキーニ・キャベツ とうもろこし	781kcal 29.9g	
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも・かまぼこのそぼろ煮 みそ汁・のりの佃煮・果物	豚肉・鶏肉 みそ・あさり 油揚げ	牛乳・わかめ ししゃも のりの佃煮	精白米・麦 でん粉 焼きさ	食物油 小松菜 にんじん かまぼこ	グリんピース キャベツ 果物	756kcal 26.7g
7 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳 星のコロッケ・茹でキャベツ(リ)ス そうめん汁・七夕ゼリー	鶏卵 なると巻き	牛乳 精白米・麦 そうめん・パン粉 じゃがいも	食物油	にんじん 葉ねぎ 玉葱・星型パン缶 しめじ・キャベツ みかん缶	778kcal 20.0g	
8 (水)	黒ロールパン・牛乳・ホワイトゼリー ポテトグラタン ミネストローネスープ	鶏肉・ベーコン ポークウィンナー 白いんげん豆	牛乳・脱脂粉乳 チーズ 粉寒天	パン・ワンタンの皮 小麦粉・マカロニ じゃがいも	食物油 バター にんじん トマト缶 パセリ	玉葱・グリんピース マヨネーズ・ホウレンソウ キャベツ・セロリー	822kcal 31.1g
9 (木)	豚キムチ丼・牛乳 わかめスープ シュリンプアーモンド・ずいか	豚肉 かまぼこ えび	牛乳 わかめ	精白米・麦 食物油 ごま油 ごま・アーモンド	小松菜 にんじん ピーマン・にら 玉葱・白菜キムチ 根菜類・もやし だしのこ・ずいか	756kcal 31.3g	
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さばの煮付け・ひじきの炒め煮 けんちん汁・お茶たまごふりかけ	さば・鶏肉 豆腐・大豆 さつまいも	牛乳 ひじき	精白米・麦 板こんにゃく でん粉・じゃがいも	にんじん 葉ねぎ ごま	ごま 大根 グリんピース	731kcal 31.8g
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳・わかめしらすふりかけ ささみフライ・野菜汁 パンキンスープ	鶏ささみ 鶏卵 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 小麦粉 パン粉	食物油 バター ごま にんじん かまぼこ ピーマン	玉葱・キャベツ グリんピース しめじ	851kcal 30.4g
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳・おきあみ佃煮 じゃが芋ととうがんの煮物 がんもの煮付け・かき卵みそ汁	がんもどき・鶏肉 鶏卵・油揚げ みそ	牛乳 おきあみ佃煮	精白米・麦 じゃがいも でん粉	小松菜 にんじん さやいんげん	なす とうがん 干し椎茸	733kcal 28.2g
15 (水)	チャーシューめん・牛乳 しょうまい・青菜としめじのおひたし 果物	豚肉 みそ	牛乳	中華めん でん粉	食物油 ごま油 ごま 小松菜 にんじん 葉ねぎ	干し椎茸・玉葱 キャベツ・しめじ だしのこ・果物	847kcal 38.7g
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳・加工小魚 いかの中華炒め ワンタンスープ・マヨネーズ(手作り)	いか 豚肉	牛乳・わかめ 粉寒天	精白米・麦 でん粉 ワンタンの皮	食物油 マヨネーズ ごま油 小松菜 にんじん さやいんげん	玉葱・キャベツ・もやし しめじ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ	742kcal 30.6g
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳 春巻・ゴーヤチャンプルー 肉団子汁・しじみ佃煮	豚肉・鶏卵 ポークハム・焼き豆腐 鶏肉・鶏卵	牛乳 しじみ佃煮	精白米・麦 はるさめ	食物油 小松菜 にんじん ゴーヤ	玉葱・だしのこ 大根・ごま キャベツ	784kcal 27.8g
21 (火)	スタミナ丼・牛乳 みそ汁 果物	うなぎ蒲焼 油揚げ・豆腐 みそ・鶏卵	牛乳	精白米・麦	にんじん 葉ねぎ 玉葱・グリんピース えのき草・干し椎茸 果物	795kcal 31.6g	
22 (水)	食パン・牛乳・いちごジャム メキシカンポークソテー ナタデココのフルーツヨーグルト	豚肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	パン・小麦粉 じゃがいも いちごジャム	食物油 バター にんじん	玉葱・グリんピース しめじ・ゆり・ゆり パイ缶・メロン	820kcal 27.3g
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳 夏野菜カレー・フレンチサラダ 福神漬・デザート	豚肉 うずらの卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 じゃがいも カレールウ	食物油 人参 かまぼこ トマト	玉葱・ホウレンソウ・ゆり なす・キャベツ・福神漬 グリんピース・きゅうり	907kcal 37.9g
24 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳 松風焼き・からし和え みそ汁・豆乳ココアプリン	鶏肉・鶏卵 油揚げ・おから みそ・豆腐・豆乳	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	精白米・麦 でん粉・パン粉 ココアプリンの素	食物油 ごま 小松菜 にんじん	玉葱 大根 キャベツ	804kcal 36.4g

【お知らせ】

錦田中学校
7月の給食は、24日(金)で終わりになります。

山田中学校
13日(月)は、給食がありません。
7月の給食は、23日(木)で終わりになります。



三島市は食育推進都市として、いろいろな取り組みをしています。

その一環として学校給食では、地産地消を進めています。年間を通して使用している小松菜などに加え、7月は三島函南農協の協力で三島箱根西麓で栽培されている、じゃがいも『三島馬鈴薯』と函南の『平井のすいか』を給食材料として使用することになりました。地元で収穫された美味しい野菜をたくさん食べましょう。

