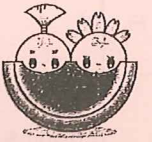




# 平成 25 年度 7 月中学校給食予定献立表



## 三島市立北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)<br>たんぱく質 (g) |
|-----------|---|----------------------|-------------|------------------|------------------------------|---------------------|--------------|---------------------------|
|           |   | 食品                   | 群           | 食品               | 群                            | 食品                  | 群            |                           |
| 1<br>(月)  | ご飯(麦)・牛乳                                    |                      | ☆牛乳         |                  |                              | ☆精白米・麦              |              | 802kcal<br>30.6g          |
|           | 魚のみそソース和え                                   | さわら・みそ               | チーズ         |                  |                              | でん粉                 | 食物油<br>卵・ナッツ |                           |
|           | ごま和え  |                      |             | ☆小松菜・人参          | キャベツ                         |                     | ごま           |                           |
|           | すまし汁  | 豆腐                   | わかめ         | ☆葉葱・人参           | えのき茸                         | 焼き麩                 |              |                           |
|           | 果物  |                      |             |                  | 果物                           |                     |              |                           |
| 2<br>(火)  | ご飯(麦)・牛乳                                    |                      | ☆牛乳         |                  |                              | ☆精白米・麦              |              | 771kcal<br>27.9g          |
|           | 麻婆ナス丼                                       | 豚肉・鶏肉・みそ             |             | ☆葉葱・人参           | ☆なす・玉葱・菊<br>干し椎茸             | でん粉                 | 食物油          |                           |
|           | 中華コーンスープ                                    | 豆腐・鶏卵                |             | ☆小松菜・人参          | クリームコーン(缶)<br>ホールコーン<br>干し椎茸 | でん粉                 |              |                           |
|           | すいか   |                      |             |                  | すいか                          |                     |              |                           |
|           | アーモンドフィッシュ                                  |                      | 小魚          |                  |                              |                     | アーモンド        |                           |
| 3<br>(水)  | ソフトめん・牛乳                                    |                      | ☆牛乳         |                  |                              | ソフトめん               |              | 777kcal<br>30.9g          |
|           | カレーソース                                      | 豚肉                   | 脱脂粉乳<br>チーズ | 人参・パセリ           | 玉葱                           | ☆じゃが芋<br>カレールウ      | バター<br>食物油   |                           |
|           | 枝豆  |                      |             | 枝豆               |                              |                     |              |                           |
|           | エリンギソテー                                     |                      |             | ☆小松菜・人参          | キャベツ・エリンギ                    | でん粉                 | バター          |                           |
| 4<br>(木)  | ご飯(麦)・牛乳                                    |                      | ☆牛乳         |                  |                              | ☆精白米・麦              |              | 734kcal<br>25.6g          |
|           | 厚焼き卵のあんかけ                                   | 鶏卵                   |             |                  |                              | でん粉                 |              |                           |
|           | じゃが芋と冬瓜の煮物                                  | 鶏肉                   |             | 人参<br>さやいんげん     | 冬瓜・干し椎茸                      | ☆じゃが芋・でん粉           |              |                           |
|           | みそ汁   | 油揚げ・みそ               | わかめ         | ☆葉葱              | ☆なす・玉葱                       |                     |              |                           |
|           | ちりめん佃煮                                      |                      | かたくちいわし     |                  |                              |                     |              |                           |
|           | ソフトクリームヨーグルト                                |                      | ヨーグルト       |                  |                              |                     |              |                           |
| 5<br>(金)  | 【七夕献立】天の川に見立てたそうめん汁に、☆のかたちのコロッケやデザートのご献立です。 |                      |             |                  |                              |                     |              |                           |
|           | わかめご飯(麦)・牛乳                                 |                      | ☆牛乳<br>わかめ  |                  |                              | ☆精白米・麦              |              | 828kcal<br>27.8g          |
|           | 星のコロッケ                                      | 鶏肉・豚肉                |             |                  | 玉葱                           | じゃが芋・パン粉<br>小麦粉・でん粉 | 食物油          |                           |
|           | 牛肉と豆の煮込み                                    | 牛肉・いんげん豆             |             | ☆トマト<br>さやいんげん   | 玉葱・☆しめじ                      |                     | 食物油<br>バター   |                           |
|           | そうめん汁                                       | 鶏肉・豆腐                |             | ☆葉葱・人参<br>おくら    | 玉葱・えのき茸                      | そうめん                |              |                           |
| 七夕ゼリー     |   |                      |             | パイン(缶)・ナタデココ     | ゼリーの素                        |                     |              |                           |
| 8<br>(月)  | ご飯(麦)・牛乳                                    |                      | ☆牛乳         |                  |                              | ☆精白米・麦              |              | 756kcal<br>30.6g          |
|           | 魚の夏野菜ソース                                    | さけ                   |             | ☆トマト<br>ピーマン     | ☆(なす・ズッキーニ)<br>玉葱            | でん粉                 | 食物油          |                           |
|           | ポトフ   | 豚肉・ホウライナ             |             | 人参・セロリー          | キャベツ・玉葱                      | ☆じゃが芋               |              |                           |
|           | 茹でもろこし                                      |                      |             |                  | とうもろこし                       |                     |              |                           |
| 9<br>(火)  | マギー入りロールパン・牛乳                               |                      | ☆牛乳         |                  |                              | パン                  | マーガリン        | 983kcal<br>28.7g          |
|           | メキシカンポークソテー                                 | 豚肉                   | 脱脂粉乳<br>チーズ | 人参               | 玉葱・グリーンピース<br>マッシュルーム        | ☆じゃが芋・小麦粉           | 食物油<br>バター   |                           |
|           | フルーツゼリーのヨーグルト和え                             |                      | 寒天<br>ヨーグルト |                  | もも・パイン(缶)<br>みかん・ぶどう(果)      |                     |              |                           |
| 10<br>(水) | ご飯(麦)・牛乳                                    |                      | ☆牛乳         |                  |                              | ☆精白米・麦              |              | 733kcal<br>29.1g          |
|           | 中華丼(うすらの卵)                                  | むきえび・いか・<br>豚肉 うすらの卵 |             | チンゲンサイ<br>人参・卵豆腐 | キャベツ・玉葱・菊<br>もやし・干し椎茸        | でん粉                 | 食物油<br>ごま油   |                           |
|           | アーモンド和え                                     |                      |             | ☆小松菜・人参          | キャベツ・ホールコーン                  |                     | アーモンド<br>ごま油 |                           |
|           | 冷凍ミカン                                       |                      |             |                  | 冷凍ミカン                        |                     |              |                           |
| 11<br>(木) | ご飯(麦)・牛乳                                    |                      | ☆牛乳         |                  |                              | ☆精白米・麦              |              | 714kcal<br>30.6g          |
|           | 生揚げの五目煮                                     | 生揚げ・豚肉<br>みそ         |             | 人参<br>さやいんげん     | 干し椎茸                         | でん粉                 | 食物油          |                           |
|           | 三色和え  |                      |             | 人参               | キャベツ・きゅうり                    |                     |              |                           |
|           | 卵スープ  | 鶏卵<br>卵黄・卵白          |             | チンゲンサイ<br>人参     | 玉葱                           | でん粉                 | 食物油          |                           |
|           | ミニトマト                                       |                      |             | ☆ミニトマト           |                              |                     |              |                           |
|           | わかめぼっかけ                                     |                      | わかめ         |                  |                              |                     | ごま           |                           |



| 日 献 立 名   | 赤 の 仲 間                       |                    | 緑 の 仲 間     |                 | 黄 色 の 仲 間               |                      | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g) |
|-----------|-------------------------------|--------------------|-------------|-----------------|-------------------------|----------------------|---------------------------|
|           | 血                             | 肉 にな               | 体           | 子 を 整           | 熱                       | 力 の も と にな           |                           |
| 12<br>(金) | ご飯(麦)・牛乳                      |                    | ☆牛乳         |                 |                         | ☆精白米・麦               | 770kcal<br>32.0g          |
|           | いかの中華炒め                       | いか・みそ              |             | 人参<br>さやいんげん    | 筍・玉葱・根深葱                | でん粉<br>食用油<br>ごま油    |                           |
|           | ぶどう豆                          | 大豆                 | 昆布          |                 |                         |                      |                           |
|           | ワンタンスープ                       | 豚肉                 |             | チンゲンサイ<br>人参    | キャベツ・玉葱                 | ワンタンの皮<br>食用油<br>ごま油 |                           |
|           | しじみ佃煮                         |                    | しじみ         |                 |                         |                      |                           |
| 16<br>(火) | ご飯(麦)・牛乳                      |                    | ☆牛乳         |                 |                         | ☆精白米・麦               | 848kcal<br>34.2g          |
|           | 豚キムチ丼                         | 豚肉                 |             | ピーマン・ニラ<br>人参   | 玉葱・根深葱<br>白菜キムチ漬        | 食用油<br>ごま油           |                           |
|           | わかめスープ                        | ポークハム              | わかめ         | チンゲンサイ          | 玉葱・筍                    | ごま<br>食用油            |                           |
|           | お好み豆                          | 白いんげん豆<br>黄な粉      |             |                 |                         | でん粉                  |                           |
|           | 冷凍りんご                         |                    |             |                 | りんご                     |                      |                           |
| 17<br>(水) | ご飯(麦)・牛乳                      |                    | ☆牛乳         |                 |                         | ☆精白米・麦               | 772kcal<br>25.9g          |
|           | ししゃもフライ                       | ししゃも               |             |                 |                         | 小麦粉・パン粉<br>食用油       |                           |
|           | かぼちゃのそぼろ煮                     | 豚肉・鶏肉              |             | ☆かぼちゃ<br>人参     | グリーンピース                 | でん粉<br>食用油           |                           |
|           | みそ汁                           | あさり・油揚げ<br>みそ      | わかめ         | ☆葉葱             | キャベツ・玉葱                 |                      |                           |
|           | のりの佃煮                         |                    | 海苔佃煮        |                 |                         |                      |                           |
| 18<br>(木) | ご飯(麦)・牛乳                      |                    | ☆牛乳         |                 |                         | ☆精白米・麦               | 844kcal<br>39.3g          |
|           | 春巻き                           | 豚肉                 |             | 人参・ニラ           | キャベツ・玉葱・筍<br>椎茸         | 春雨・小麦粉<br>食用油        |                           |
|           | ゴーヤの炒め物                       | 豚肉・豆腐<br>☆鶏卵・ポークハム |             | ゴーヤ             |                         | 食用油                  |                           |
|           | ポテトスープ                        | ポテト                |             | ☆小松菜・人参         | 玉葱                      | じゃが芋                 |                           |
|           | 大豆のふりかけ                       | 大豆<br>かつお削り節       | ちりめんじゃこ     | 人参              |                         | 食用油<br>ごま            |                           |
| 雷見だいふく    |                               | 生クリーム              |             |                 |                         |                      |                           |
| 19<br>(金) | ご飯(麦)・牛乳                      |                    | ☆牛乳         |                 |                         | ☆精白米・麦               | 737kcal<br>28.1g          |
|           | 魚の竜田揚げ                        |                    | さわら         |                 |                         | でん粉<br>食用油           |                           |
|           | 野菜のピーナツ和え                     |                    |             | ☆小松菜・人参         | キャベツ                    | 落花生                  |                           |
|           | けんちん汁                         | 豆腐・鶏肉              |             | ☆葉葱・人参          | 大根・ごぼう                  | じゃが芋<br>こんにゃく・でん粉    |                           |
|           | 果物                            |                    |             |                 | 果物                      |                      |                           |
| 22<br>(月) | 【ふるさと給食の日献立】みしまの里芋で作った里芋コロッケ☆ |                    |             |                 |                         |                      |                           |
|           | ご飯(麦)・牛乳                      |                    | ☆牛乳         |                 |                         | ☆精白米・麦               | 783kcal<br>25.6g          |
|           | 三島里芋コロッケ                      | 豚肉                 | 大豆          |                 | 玉葱                      | 里芋・小麦粉<br>パン粉・でん粉    |                           |
|           | 茹でキャベツ(ソース)                   |                    |             |                 | キャベツ                    |                      |                           |
|           | 切り干し大根と豚肉の炒め物                 | 豚肉                 |             | 人参              | キャベツ・もやし<br>切り干し大根      | 食用油                  |                           |
|           | かき玉みそ汁                        | 豆腐・鶏卵・みそ           | わかめ         | ☆小松菜・人参         | 大根・玉葱                   |                      |                           |
| 型抜きチーズ    |                               | チーズ                |             |                 |                         |                      |                           |
| 23<br>(火) | ご飯(麦)・牛乳                      |                    | ☆牛乳         |                 |                         | ☆精白米・麦               | 795kcal<br>25.2g          |
|           | 夏野菜カレー                        | 豚肉・大豆              | 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       | ☆じゃが芋<br>カレールウ       |                           |
|           | 福神漬                           |                    |             |                 | 福神漬                     |                      |                           |
|           | フレンチサラダ                       |                    |             |                 | キャベツ・きゅうり<br>レタス・ホールコーン | 食用油                  |                           |
|           | すいか                           |                    |             |                 | ☆すいか                    |                      |                           |

☆県内産食 天候により、変更になる場合があります。

【お知らせ】



今月、給食で使用するじゃがいもは、箱根の山間地で栽培されたじゃがいも「みしまばれいしょ」です。これは東京などの都市部で人気が高く、一流ホテルでも使用されている三島市が全国に誇れる特産品の一つです。  
7月9日のメキシカンポークソテーに使用するじゃがいもは、JA三島函南農協さんから、教育活動の一環として無償で提供していただきます。



函南町平井地区で栽培されたすいかを「平井のすいか」と呼びます。平井のすいかはとても甘く、シャキシャキしていると評判の高いすいかです。

7月2日、23日には平井のすいかが登場します。



今月の給食で使用する小松菜・じゃがいもは川原ヶ谷の前島敷さんに、葉ねぎは川原ヶ谷の山田貴臣さんに、しめじ・エリンギは川原ヶ谷の長谷川健一さんに大切に育てられた野菜です。感謝していただきます。