



令和2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日(水)	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ ぜん茶クリーム大福	豚肉 かまぼこ 白いんげん豆	牛乳 人参・にら ピーマン 小松菜 ぜん茶	玉葱・古根・にんにく えのき茸・白菜・りんご 玉葱・もやし	精白米・麦 砂糖 植物油 ごま・ごま油 もち粉・上新粉 でん粉・水飴 砂糖・植物油 クリーム	795kcal 30.2g	
2日(木)	菜飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ みそ汁 夏みかんゼリー	鯉節 いわしはんぺん 鶏卵 みそ・生揚げ	牛乳 広島菜・京菜 大根葉 人参・葉葱	玉葱 甘夏みかん缶	精白米・麦 パン粉・小麦粉 植物油・ごま じゃが芋 ゼリーの素	869kcal 27.6g	
3日(金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソース 冬瓜と豚肉のカレー煮 キャロット蒸しパン	鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳 人参 脱脂粉乳	トマトピューレ 人参	古根・にんにく 冬瓜・枝豆 精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油・ごま じゃが芋・でん粉 ホットケーキミックス・砂糖 植物油	907kcal 31.9g	
6日(月)	ご飯(麦)・牛乳 麻婆なす丼 ポークパオズ 黒ごまプリン	豚肉・牛肉・鶏肉 みそ 豚肉・鯉粉 ホタテ	牛乳 人参 葉葱 昆布粉	人参・葉葱 なす・玉葱・干し椎茸 筍・古根・にんにく 玉葱・キャベツ 筍・干し椎茸	精白米・麦 砂糖 植物油 でん粉 ごま油 でん粉・砂糖 小麦粉・パン粉 プリン の素 ごま	812kcal 27.9g	
7日(火)	【七夕献立の日】 *きれいな天の川を見る事ができるかな？* 中華種・牛乳 みそラーメン 春巻き 天の川ゼリー	豚肉・みそ 豚肉 七タデデザート☆	牛乳 人参・葉葱 人参 寒天	人参・葉葱 キャベツ・しなちく ホルーツ・古根・にんにく 人参 玉葱・もやし・キャベツ 古根 メロン・みかん果汁 レモン果汁・ぶどう果汁	中華種 植物油 ごま油 植物油 砂糖・米粉 ロード 砂糖・水飴 植物油	861kcal 29.7g	
8日(水)	【三島馬鈴薯を味わう日】 JA共済地域農業活性化促進助成事業 *美味しい三島馬鈴薯をプレゼントしていただきます 全部で90kg!!* ご飯(麦)・牛乳 のりふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 ミニトマト	豚肉 みそ・生揚げ わかめ	牛乳 のり 人参 チンゲン菜 トマト	人参 玉葱・古根・枝豆 もやし	精白米・麦 砂糖 ごま 植物油 じゃが芋・砂糖 でん粉	735kcal 23.2g	
9日(木)	ご飯(麦)・牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 かたちいわし	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 人参・かぼちゃ トマト ピーマン	玉葱・なす 古根・にんにく キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	精白米・麦 カレールウ じゃが芋 砂糖 植物油 砂糖 アーモンド ごま	795kcal 26.6g	
10日(金)	ご飯(麦)・牛乳 三島じゃがとっと 切り昆布のピリ辛煮 かぼちゃのみそ汁	すけそうたら 豚肉 さつまあげ 豆腐・みそ・油揚げ	牛乳 小松菜 人参 かぼちゃ チンゲン菜	人参 古根・にんにく	精白米・麦 じゃが芋・砂糖 でん粉 植物油 ごま油 ごま	716kcal 27.4g	
13日(月)	ご飯(麦)・牛乳 三島コロッケ 三色和え 豚汁	豚肉 豆腐・豚肉・みそ	牛乳 人参 人参・葉葱	玉葱 キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう	精白米・麦 じゃが芋・砂糖 パン粉・小麦粉 でん粉 砂糖 ごま じゃが芋 こんにゃく	751kcal 25.4g	
14日(火)	山型食パン・牛乳 県内産みかんジャム メキシカンポークソテー フルーツヨーグルトあえ	豚肉 ヨーグルト 寒天	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 人参 人参 人参	人参 人参・葉葱 人参 人参 人参	みかん 玉葱・マッシュルーム にんにく グリーンピース 桃缶・パイン缶・メロン みかん果汁・ぶどう果汁	食パン 砂糖 植物油 じゃが芋 小麦粉・砂糖 バター 砂糖	895kcal 29.4g
15日(水)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の香味焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	鯖 さつま揚げ・大豆 鶏肉・豆腐	牛乳 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	精白米・麦 ごま・ごま油 植物油 植物油 じゃが芋・でん粉 ごま油 こんにゃく	762kcal 32.1g	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
16日(木)	ご飯(麦)・牛乳 揚げ「ヨガ」の甘酢あんかけ 春雨サラダ トマトと卵スープ	豚肉 鶏肉・鶏卵 ベーコン	牛乳 にら 人参 トマト・人参	玉葱・古根 キャベツ キャベツ・きゅうり 玉葱	精白米・麦 小麦粉・米粉・砂糖 植物油 ラー油・ごま油 ごま・ごま油 植物油	755kcal 24.3g
17日(金)	【ふるさと給食の日】 * 函南町平井地区で栽培がはじまった、平井のすいか(函南すいか)を味わおう!! *	豚肉 鶏肉	牛乳 トマト・パセリ 人参・小松菜	玉葱 にんにく キャベツ・もやし すいか	精白米・麦 砂糖 植物油	714kcal 33.3g
20日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの南蛮漬け わかめサラダ 中華コーンスープ	豚肉・鶏卵・豆腐	牛乳 かつししゃも わかめ 人参・根深葱 人参 人参・葉葱	古根 キャベツ・きゅうり 大根 グリーン・ネーブル えのき茸・干し椎茸	精白米・麦 でん粉・砂糖 小麦粉 植物油 ごま油 ごま	756kcal 28.8g
21日(火)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ (野菜あん) 肉団子のスープ さんとんパイ	鶏卵・牛肉・豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 ほうれん草・人参 ピーマン 小松菜・人参	玉葱 玉葱・えのき茸 玉葱・大根	精白米・麦 でん粉・砂糖 砂糖・でん粉 でん粉 パン粉・砂糖 さつまいも・小麦粉 砂糖 植物油 マーガリン	831kcal 25.3g
22日(水)	ご飯(麦)・牛乳 のりの佃煮 青えんどう入りじゃこ天 冬瓜のみそ汁 フルーツポンチ	鶏卵 みそ 寒天	牛乳 のり ちりめんじゃこ わかめ 寒天	玉葱・ホールコーン グリーンピース キャベツ・冬瓜 玉葱 りんご・桃缶・みかん缶 パインアップル缶	精白米・麦 砂糖・水飴・でん粉 小麦粉 植物油 ごま 白玉団子 砂糖	786kcal 20.4g
27日(月)	ご飯(麦)・牛乳 焼き肉 にらたまスープ ファイバーヨーグルト	牛肉・豚肉 鶏卵 脱脂粉乳・寒天 全粉乳	牛乳 人参・ピーマン にら	古根・にんにく 玉葱・キャベツ・りんご もやし・えのき茸	精白米・麦 砂糖 植物油 ごま でん粉 練乳・砂糖 クリーム	833kcal 35.0g
28日(火)	ソフト麺・牛乳 ミートソース 大豆ナゲット メロン	豚肉・牛肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 人参・パセリ トマト缶 トマトピューレ	玉葱・セロリー 古根・にんにく にんにく メロン	ソフト麺 小麦粉・砂糖 植物油 バター 砂糖・でん粉 植物油	969kcal 34.7g
29日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ちりめん佃煮 里芋コロッケ(ソース付) ゴーヤチャンプルー だんご汁	豚肉 豚肉・豆腐・鶏卵 ホーカム・かつお節 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 人参・葉葱	古根 玉葱 ゴーヤ えのき茸・ごぼう	精白米・麦 砂糖・水飴 里芋・パン粉・砂糖 植物油 米粉・でん粉 小麦粉 植物油 じゃが芋・小麦粉 植物油	793kcal 26.5g
30日(木)	ご飯(麦)・牛乳 魚の夏野菜添え ポテトスープ ホワイトゼリー	たら ベーコン 寒天・脱脂粉乳	牛乳 ピーマン・トマト缶 トマトピューレ 人参・パセリ	なす・玉葱・ズッキーニ にんにく 玉葱 みかん缶・パイン缶	精白米・麦 でん粉 植物油 オリーブ油 じゃが芋 砂糖	782kcal 27.5g
31日(金)	ご飯(麦)・牛乳 しらす入りしゅうまい いかとえびのチリソース和え 豆乳団子と「ナガ」野菜のスープ	たら・大豆粉 えび・いか 鶏肉・かまぼこ 豆腐・たら・豆乳	牛乳 しらす 根深葱 トマトピューレ 人参 チンゲン菜	玉葱・古根 玉葱・古根・にんにく	精白米・麦 砂糖・小麦粉 ラー油 でん粉・砂糖 植物油 ごま油 植物油 でん粉 砂糖	823kcal 41.4g

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は21回の予定です。

給食が変更になる場合があります。



こまめに飲んで水分維持

のどのかわきを感じる時は、すでに体は水分不足になっています。2%水分を失うと体温が上がり、5%失うと頭痛やめまいなどの脱水症状があらわれ、10%以上になると命に関わることもあります。子供は特に注意が必要です。のどがかわいていなくても、水分補給を心がけましょう。

日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

水筒と、補充用の飲み物を忘れずに持ってこよう。

