



令和3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) たんぱく質 (g)
		食品群	食品群	食品群	食品群	食品群	食品群	
1日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		781kcal 31.5g
	豚キムチ丼	豚肉		人参・にら	白菜・玉葱・もやし にんにく・古根 りんご	砂糖	植物油 ごま油	
	春雨スープ	鶏肉		人参・葉葱	玉葱・キャベツ	春雨	ごま油 植物油	
	ミルクプリン		牛乳・脱脂粉乳	生クリーム		砂糖		
2日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		829kcal 33.3g
	鯖のレモン醤油和え	鯖・大豆			レモン果汁・古根	てん粉・砂糖	カシューナッツ 植物油 ごま	
	おひたし みそ汁	鰹節 豆腐・みそ		小松菜・人参 人参・葉葱	キャベツ 玉葱・えのき茸			
5日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		816kcal 28.2g
	南瓜の卵焼き	鶏卵・ウィンナー 豆乳	チーズ	南瓜	玉葱	砂糖・てん粉	植物油	
	卵焼きごまソース					砂糖	ごま	
	お好み豆 野菜スープ	白いんげん豆 きな粉		人参	キャベツ・玉葱	てん粉・砂糖	植物油	
6日(火)	ソフト麺・牛乳		牛乳			小麦粉		794kcal 33.4g
	つけナポリタン	豚肉・ウィンナー	チーズ 生クリーム	トマト・人参 ほうれん草 バジル	玉葱・マッシュルーム セロリ・にんにく 古根	てん粉・砂糖	植物油	
	三島じゃがとっと	すけそうたら		小松菜		じゃが芋・てん粉 砂糖	植物油	
	ツナサラダ	まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	植物油	
7日(火)	七夕献立							853kcal 26.7g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	肉団子の甘酢あん	鶏肉・豚肉		人参・ピーマン 赤ピーマン 人参	玉葱・筍・にんにく 古根 きゅうり	てん粉・砂糖	植物油 ごま油	
	ポテトサラダ					じゃが芋 砂糖	マヨネーズ (卵不使用)	
	七夕汁 七夕ゼリー	豆腐・たらすり身	寒天	葉葱	玉葱 ブルーベリー果汁 レモン果汁・みかん果汁	てん粉・砂糖 砂糖	植物油	
8日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		771kcal 27.6g
	がんもの煮付け	豆腐	ひじき	人参	ごぼう	砂糖	植物油	
	じゃが芋冬瓜の煮物	鶏肉		人参	冬瓜・古根	じゃが芋・砂糖 てん粉	ごま油	
	かき玉みそ汁 おかかふりかけ	鶏卵・みそ 鰹節	わかめ のり	小松菜・人参 抹茶	玉葱・えのき茸 椎茸	砂糖・てん粉	ごま	
9日(金)	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により、美味しい三島馬鈴薯を無償で提供していただきます。					
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		842kcal 34.5g
	さばの香味焼き	鯖			にんにく・古根	砂糖	ごま ごま油	
	南瓜と三島馬鈴薯の そばろ煮	鶏肉・大豆		南瓜・人参 さやいんげん	玉葱・干し椎茸 古根	じゃが芋・砂糖 てん粉	植物油	
みそ汁	豆腐・みそ 油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱・キャベツ				

作ってみよう!給食レシピ 6月の給食の「三島茶カップケーキ」の作り方を教えて!というリクエストをいただきました。ぜひ、挑戦してみてください。

【三島茶のカップケーキ】マドレーヌカップ6個分

- たまご (Lサイズ) 1個
- 砂糖 50g
- 牛乳 (又は豆乳) 50cc
- サラダ油 40g
- 小麦粉 60g
- アーモン 15g
- ベーキングパウダー 3g
- 粉末茶 6g
- マドレーヌカップ (小さめ) 6個

- ①小麦粉、アーモンドプードル (アーモンドを粉にしたもの)、ベーキングパウダー、粉末茶はふるいにかけておく。
- ②たまごに砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ③②にサラダ油、牛乳を入れて混ぜる。
- ④③に①の振った粉類を入れ混ぜる。均一になったら混ぜ終わり。
※混ぜすぎないのがポイントです。
- ⑤マドレーヌカップに注ぐ。
- ⑥170℃のオーブンで15分焼いて完成。
※焼き時間はオーブンによって違うので調整して下さい。



粉末茶は、せん茶を粉末状にしたもので、スーパーで買うことができます。三島市産の粉末茶は三島市内のJA農産物直売所で取り扱っている所もあるそうです。抹茶でもできますが、苦みが強いので、好みで砂糖を少し増やすと良いでしょう。

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)			
12日(月)	沖縄料理を 味わおう!	沖縄特産のゴーヤともずくを使った献立です。暑い地域の郷土食を食べて、暑さを乗り切りましょう!				824kcal 28.3g		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦			
	春巻	豚肉		人参	玉葱・もやし・キャベツ 千し椎茸・古根		春雨・でん粉 小麦粉・砂糖 米粉	植物油
	ゴーヤチャンプルー	豆腐・鶏卵・豚肉 ポークハム・竹輪 かつお節			ゴーヤ			植物油
	もずくスープ ファイバーヨーグルト	鶏肉	もずく 脱脂粉乳・寒天 全粉乳	小松菜	玉葱 		 練乳・砂糖	植物油 クリーム
13日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	744kcal 32.8g		
	鮭の和風ピザ焼き	鮭 	チーズ	パセリ	玉葱・マッシュルーム トマト・古根 にんにく		砂糖	植物油
	粉ふき芋		あおのり				じゃが芋	
	ワントンスープ	鶏肉	わかめ	人参・葉葱	もやし・玉葱 キャベツ		ワントンの皮	ごま油
	冷凍みかん				みかん 			
14日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	772kcal 27.1g		
	麻婆なす丼の具	豚肉・大豆 みそ		葉葱・人参	なす・玉葱・筍 にんにく・古根		でん粉 砂糖	植物油
	焼きぎょうざ	豚肉		ニラ	キャベツ・玉葱 古根		小麦粉 でん粉・砂糖	植物油
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		小松菜・人参	クリームコーン ホールコーン・しめじ		でん粉	
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし				砂糖	アーモンド ごま
15日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	813kcal 30.8g		
	元気丼の具	鶏卵・豚肉・竹輪		小松菜・人参	玉葱・大根・ごぼう		砂糖	植物油
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱 		じゃが芋	
	果物				すいか			
16日(金)	ふるさと給食の日 献立	静岡県焼津市の特産品の黒はんぺんのフライを主菜に、三島市が全国に誇る「三島馬鈴薯」のサラダを副菜とした献立です。静岡県の恵に感謝していただきましょう。				778kcal 27.6g		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦			
	黒はんぺんのフライ	鯖・鰯 鶏卵					パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖	植物油
	ポテトの 胡麻ドレッシング				きゅうり		じゃが芋・砂糖	ごま ごま油
19日(月)	わかめスープ	ベーコン	わかめ	パセリ	玉葱・筍・えのき茸		植物油 ごま	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	752kcal 27.2g		
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのり		古根 		小麦粉	植物油
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参 さやいんげん			砂糖	植物油 ごま
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		葉葱・人参	大根・ごぼう		じゃが芋 こんにゃく・でん粉	
のりふりかけ		のり			砂糖		ごま	
20日(火)	ナン・牛乳		牛乳		小麦粉・砂糖	植物油	786kcal 38.9g	
	ドライカレー	豚肉・大豆	チーズ 脱脂粉乳	人参・ピーマン	玉葱 マッシュルーム	カレー粉		植物油
	わかめとツナのサラダ	まぐろ油漬	わかめ	人参 	キャベツ・きゅうり	砂糖		ごま ごま油
	マーラーカオ	鶏卵・豆乳				ホットケーキミックス 砂糖		植物油

【お知らせ】

◆今月の給食回数は14回の予定です。

◆氣候等の事情で給食が変更になる場合があります。

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の林正俊さん、玉葱は杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱は山田貴臣さんの畝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し、加工されたものを使用しています。



三島馬鈴薯は、濃厚でコクのある味に「しっとり」と「ホクホク」の食感を併せ持つメーカーインです。日本一厳しいと言われる基準をクリアしたじゃが芋だけが「三島馬鈴薯」と名を冠することができます。品質が高く、三島市が全国に誇れる農産物の一つです。7月9日には三島馬鈴薯を無償提供していただき、そぼろ煮にします。お楽しみに!

