



# 平成 28 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 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米 ☆麦	765kcal 27.6g			
	カラフル卵焼き(ソース)	☆鶏卵 ウインナー	☆牛乳 チーズ	☆人参 玉葱・グリーンピース		バター マヨネーズ		
	マッシュポテト		☆牛乳	パセリ		☆じゃが芋	バター	
	肉団子のスープ	鶏肉		☆人参 ☆小松菜		玉葱・☆しめじ		
	ふりかけ		わかめ・いわし				ごま	
4 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米 ☆麦	758kcal 28.1g			
	豚キムチ丼	豚肉	☆人参 ピーマン	にんにく・しょうが・玉葱 根深ねぎ・にら・キムチ		食用油 ごま油		
	コーンスープ	ベーコン・鶏卵	わかめ	パセリ		玉葱・ホールコーン	でん粉 食用油	
	すいか			☆すいか				
5 (火)	バターロール型パン ロール・牛乳	☆牛乳			パン			
	メキシカンポークソテー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	☆人参 トマトピューレ	玉葱・たもぎ茸 グリーンピース	☆じゃが芋 ☆小麦粉	食用油 バター	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん(缶) パイナップル(缶)			
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米 ☆麦	793kcal 34.9g			
	ピピンバの具 (肉のみそ炒め)	豚肉・みそ		にんにく・しょうが たけのこ・ぜんまい		食用油 ごま ごま油		
	(炒り卵)	鶏卵				砂糖	食用油 ごま油 ごま	
	(ナムル)		☆小松菜 ☆人参	もやし			食用油 ごま	
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	☆人参		玉葱	食用油 ごま	
加工小魚		いわし			砂糖	ごま		
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米 ☆麦	740kcal 22.5g			
	星のコロッケ	豚肉		玉葱		じゃが芋・パン粉 小麦粉	食用油	
	豚肉と豆の煮込み	豚肉 いんげんまめ		☆人参 トマト(缶)		玉葱・☆しめじ にんにく・さやいんげん	食用油 バター	
	そうめん汁	かまぼこ・湯葉		☆人参 ☆葉葱		玉葱・干し椎茸	そうめん	
	セタゼリー					パイナップル(缶) ナタデココ	ゼリーの素	
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米 ☆麦	794kcal 31.9g			
	さばの香味焼き	さば		にんにく・しょうが		ごま油 ごま		
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		☆人参		しょうが・玉葱 干し椎茸・さやいんげん	☆じゃが芋・砂糖 でん粉	食用油
	みそ汁	☆油揚げ・あさり みそ	わかめ	☆小松菜		キャベツ・玉葱		
ミニトマト			ミニトマト					
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米 ☆麦	728kcal 22.8g			
	メンチカツ	鶏肉・豚肉				パン粉・でん粉	食用油	
	蒸しキャベツ(ソース)					キャベツ・玉葱 キャベツ	砂糖	ごま
	ミニトマト			ミニトマト				
豆腐とチンゲンサイのスープ	ベーコン・豚肉 ☆豆腐		☆人参	玉葱・チンゲンサイ		食用油		
12 (火)	中華麺・牛乳	☆牛乳		中華麺				
	ジャージャー麺	豚肉・みそ	☆人参 ☆葉葱	しょうが・にんにく たけのこ・干し椎茸 玉葱	砂糖・でん粉	食用油 ごま油 かき油 ごま		
	ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ・玉葱 ねぎ	小麦粉・でん粉	食用油 ごま油	
	ヘルシーサラダ		わかめ	☆人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
	ココアプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳			ココアプリンの素		

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体になる	緑の仲間 子の調子を整える	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)	
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米 ☆麦	796kcal 28.8g	
	ホキの米粉お茶フライ	ホキ		☆お茶	米粉 食物油		
	ひじきの炒め煮	大豆・☆油揚げ さつま揚げ	☆ひじき	☆人参 干し椎茸・さやいんげん	砂糖 食物油 ごま		
	豚汁	豚肉・☆豆腐 みそ		☆人参 ☆葉葱	こんにゃく ☆じゃが芋 砂糖		
	ソフトクリームヨーグルト お茶たまごふりかけ	たまご	ヨーグルト	お茶	ごま		
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米 ☆麦	736kcal 29.8g	
	鶏肉の照り煮	鶏肉		しょうが	砂糖		
	じゃが芋と冬瓜の煮物	豚肉		☆人参 冬瓜・干し椎茸 さやいんげん	☆じゃが芋・砂糖 でん粉		
	みそ汁	鶏卵・☆油揚げ みそ	わかめ	☆小松菜	なす		
	ちりめんつくだに		いわし				
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米 ☆麦	738kcal 23.3g	
	甘藷三島コロッケ				☆さつまいも 小麦粉・パン粉 食物油		
	ゴーヤチャンプルー	豚肉・ハム ☆豆腐・☆鶏卵 かつお節		ゴーヤ	食物油		
	ポテトスープ	ベーコン		☆人参 ☆小松菜	玉葱 ☆じゃが芋 食物油		
	かつおふりかけ	かつお			ごま		
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米 ☆麦	807kcal 34.1g	
	親子丼	鶏肉・かまぼこ 鶏卵		☆人参 たけのこ・干し椎茸 玉葱・グリーンピース	砂糖		
	みそ汁	☆油揚げ・☆豆腐 みそ	わかめ	☆葉葱			
	ゆでもろこし			とうもろこし			
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米 ☆麦	807kcal 30.2g	
	いかの中華炒め	いか・みそ		☆人参 しょうが・根深ねぎ 玉葱・たけのこ グリーンアスパラガス	でん粉・砂糖 食物油 ごま油 力キ油		
	ぶどう豆	大豆	昆布		砂糖		
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	☆人参 ☆小松菜	玉葱・キャベツ		ワンタンの皮 食物油 ごま油
	黒ごまブラウニー	☆鶏卵	☆牛乳				ホットケーキミックス 砂糖 ココア バター 黒ごま
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米 ☆麦	793kcal 28.9g	
	焼きししゃも		ししゃも				
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉・鶏肉		かぼちゃ	しょうが・☆しめじ グリーンピース		砂糖・でん粉 食物油
	みそ汁	☆油揚げ・あさり みそ	わかめ	☆葉葱	キャベツ・玉葱		
	のりの佃煮 ブルーヨーグルト		のりの佃煮 ヨーグルト		ブルー		砂糖

ふるさと給食の日

22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米 ☆麦	782kcal 26.8g	
	マーボーなす丼	豚肉・鶏肉・みそ		☆人参 ☆葉葱	しょうが・にんにく 干し椎茸・たけのこ 玉葱・なす		砂糖・でん粉 食物油
	中華コーンスープ	☆豆腐・鶏卵		☆人参 ☆葉葱	干し椎茸 ホールコーン クリームコーン		でん粉
	ミルクプリン		脱脂粉乳 ☆牛乳				ミルクプリンの素
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米 ☆麦	736kcal 23.5g	
	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳	☆人参 かぼちゃ トマト	しょうが・にんにく 玉葱・なす グリーンピース		☆じゃが芋 カレールー 食物油
	福神漬				福神漬		
	えだまめ			えだまめ			
	冷凍みかん				みかん		

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。