





# 平成 29 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		
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 29.2g	
	カラフル卵焼き	☆鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱		マヨネーズ		
	マッシュポテト	ポークウィンナー	チーズ		グリーンピース		バター		
	肉団子のスープ		☆牛乳	パセリ		☆じゃが芋	バター		
	のりふりかけ	つくね		人参・小松菜	玉葱・☆しめじ		砂糖		
			のり				ごま		
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 30.0g	
	豚キムチ	豚肉		人参	玉葱・白菜*好・根深葱		植物油		
	コーンスープ	鶏卵・ベーコン	わかめ	ピーマン・にら	しょうが・にんにく		ごま油		
	すいか			パセリ	玉葱・ホールコーン		でん粉		
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし			☆すいか		植物油		
						砂糖	アーモンド・ごま		
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		741kcal 25.5g	
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉・小麦粉			
	じゃが芋ととうがんの煮物	豚肉		人参	とうがん・さやいんげん	☆じゃが芋			
	みそ汁	☆油揚げ・あさり	わかめ	小松菜	干し椎茸	でん粉			
	ミニトマト	みそ			玉葱				
	昆布の佃煮		昆布	トマト	キャベツ		砂糖	ごま	
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		740kcal 23.5g	
	メンチカツ						植物油		
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖	ごま		
	豆腐とチンゲンサイのスープ	☆豆腐・豚肉		人参	チンゲンサイ		植物油		
	ベーコン			玉葱					
	メロン				メロン				
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		773kcal 28.4g	
	星形ハンバーグ				トマトピューレ	砂糖			
	豚肉と豆の煮込み	豚肉		トマト缶	玉葱・さやいんげん		植物油		
	そうめん汁	いんげん豆		人参	☆しめじ・にんにく		バター		
	セタゼリー	湯葉・かまぼこ		人参・☆葉葱	玉葱・干し椎茸	そうめん			
					ゼリーの素				
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		774kcal 34.2g	
	ピビンパの具								
	(肉のみそ炒め)	豚肉			ぜんまい・筍	砂糖	ごま・ごま油		
	(炒り卵)	みそ			しょうが・にんにく		植物油		
	(ナムル)	鶏卵				砂糖	植物油		
	わかめスープ			小松菜・人参	もやし		ごま油		
加工小魚	ベーコン	わかめ	人参	玉葱		ごま・植物油			
	かたくちいわし					砂糖	ごま		
11 (火)	バターロール型パン ロールパン・牛乳		☆牛乳			パン		831kcal 29.9g	
	メキシカンポークソテー	豚肉	脱脂粉乳	トマトピューレ	玉葱・たもぎ茸	☆じゃが芋	植物油		
	ヨーグルトあえ		チーズ	人参	グリーンピース	☆小麦粉	バター		
			ヨーグルト		みかん缶・パイン缶	砂糖			

日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血	肉になる	体	の調子を整える	熱	や力のもとになる	
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		824kcal 32.0g
	さばの香味焼き	鯖			しょうが・にんにく		ごま・ごま油	
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・さやいんげん 干し椎茸・しょうが	☆じゃが芋	植物油	
	みそ汁	みそ・あさり ☆油揚げ	わかめ	小松菜	玉葱 キャベツ	砂糖・でん粉		
	ミニトマト			トマト				

**ふるさと給食の日**

13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		756kcal 25.6g
	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	☆鶏卵・☆豆腐 豚肉・ポークハム かつお節			ゴーヤ		植物油	
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ	ワンタンの皮	ごま油	
	かつおふりかけ	かつお		☆葉葱	玉葱		植物油 ごま	
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		787kcal 29.2g
	かますの米粉お茶フライ	かます		☆せん茶			植物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ ☆油揚げ	☆ひじき	人参	グリーンピース 干し椎茸	砂糖	植物油 ごま油	
	豚汁	☆豆腐・みそ・豚肉		人参・小松菜	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく		
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト					
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		764kcal 24.9g
	麻婆なす	豚肉・鶏肉 みそ		人参 ☆葉葱	なす・玉葱・筍・干し椎茸 しょうが・にんにく	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	ホウレンソウ・クリームチーズ 干し椎茸	でん粉		
	牛乳かん		☆牛乳・寒天		みかん缶	砂糖		
19 (水)	中華麺・牛乳		☆牛乳			中華麺		800kcal 32.8g
	チャーチャー麺	豚肉 みそ		人参 ☆葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 しょうが・にんにく	でん粉 砂糖	かき油・ごま ごま油・植物油	
	揚げ餃子	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・ねぎ にんにく・しょうが	小麦粉・でん粉	植物油	
	枝豆				枝豆			
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		809kcal 31.8g
	カレイの竜田揚げ	カレイ			しょうが	米粉	植物油	
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉 鶏肉		人参・かぼちゃ	グリル・ス・☆しめじ しょうが	砂糖・でん粉	植物油	
	みそ汁	鶏卵・みそ・☆油揚げ	わかめ	小松菜	なす			
	のりの佃煮		のり			砂糖		
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		774kcal 22.3g
	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳	人参・トマト かぼちゃ	玉葱・なす・グリル・ス しょうが・にんにく	☆じゃが芋 カレールウ	植物油	
	福神漬け				福神漬け			
	茹でもろこし				とうもろこし			
	みかんゼリー				みかん果汁	砂糖		

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

[ お知らせ ]

[北中学校・北上中学校] 24日(月)は給食がありません。