

平成24年度

# 7月中学校給食予定献立表



三島市立中郷西学校給食共同調理場

| 日         | 献立名                 | 赤の仲間になる        | 肉になる      | 緑の仲間になる      | 体の調子を整える                | 黄の仲間になる   | 熱や力のもとになる            | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |
|-----------|---------------------|----------------|-----------|--------------|-------------------------|-----------|----------------------|-------------------------|
| 2<br>(月)  | ご飯(麦)・牛乳            |                | ☆牛乳       |              |                         |           | ☆精白米・麦               | 726Kcal<br>26.8g        |
|           | がんもどき               | がんもどき          |           |              |                         |           |                      |                         |
|           | じゃが芋ととうがらの煮物        | 鶏肉             |           | 人参           | とうがら・干し椎茸               |           | ☆じゃが芋・でん粉            |                         |
|           | かきごみ汁               | 鶏卵・油揚げ・みそ      |           | ☆薬味          | ☆なす                     |           |                      |                         |
|           | しじみ佃煮<br>果物         |                | しじみ       |              |                         | 果物        |                      |                         |
| 3<br>(水)  | バターロール・牛乳           |                | ☆牛乳       |              |                         |           | パン                   | 884Kcal<br>30.6g        |
|           | メキシカンポークステーキ        | 豚肉             | チーズ       | ☆トマト・人参      | 玉葱・☆しめじ<br>グリーンピース      |           | ☆じゃが芋・小麦粉<br>食用油・バター |                         |
|           | フルーツゼリーのプリン和え       |                | ヨーグルト・寒天  |              | もも・バナナ・メロン<br>みかん・ぶどう果汁 |           |                      |                         |
|           | コーヒー牛乳の素            |                |           |              |                         | コーヒー牛乳の素  |                      |                         |
| 4<br>(木)  | ご飯(麦)・牛乳            |                | ☆牛乳       |              |                         |           | ☆精白米・麦               | 736Kcal<br>34.0g        |
|           | さばのカレーチーズ焼き         | さば             | チーズ       |              |                         |           |                      |                         |
|           | ひじきのゆめ煮             | 大豆・さつま揚げ       | ひじき       | 人参           | グリーンピース                 |           | 食用油・ごま               |                         |
|           | けんちん汁               | 豆腐・鶏肉          |           | ☆薬味・人参       | 大根・ごぼう                  |           | ☆じゃが芋<br>こんにゃく・でん粉   |                         |
|           | お茶をまごゆりかけ<br>乳か     | 鶏卵・まぐろの節       |           | せん菜          |                         |           | ごま                   |                         |
| 5<br>(木)  | ご飯(麦)・牛乳            |                | ☆牛乳       |              |                         |           | ☆精白米・麦               | 728Kcal<br>31.9g        |
|           | 魚の味噌汁和え             | まぐろ・みそ         |           |              |                         |           | でん粉<br>食用油・ごま        |                         |
|           | ごま和え                |                |           | ☆白菜          | キャベツ                    |           | ごま                   |                         |
|           | すまし汁                | 豆腐             |           | ☆白菜          | えのき草                    |           | 焼きそば                 |                         |
|           | 型抜きチーズケーキ           |                | チーズ       |              |                         |           |                      |                         |
|           | ゆかりのりかけ<br>果物       |                |           |              |                         | ゆかり<br>果物 |                      |                         |
| 6<br>(金)  | コーンポプ(麦)・牛乳         |                | ☆牛乳       |              |                         |           | ☆精白米・麦               | 790Kcal<br>28.2g        |
|           | 量のコロッケ              | 豚肉・鶏肉          |           |              |                         | 玉葱        | じゃが芋・パン粉<br>食用油      |                         |
|           | 豚肉と金時豆の煮込み          | 豚肉・金時豆         |           | ☆トマト         | 玉葱・☆しめじ                 |           | バター                  |                         |
|           | そうめん汁               | 鶏卵・なると巻き<br>鶏肉 |           | 人参・☆薬味       | 玉葱・えのき草                 |           | そうめん                 |                         |
|           | ミニトマト<br>七夕ゼリー      |                |           | トマト          |                         | パイン・みかん缶  | ゼリー                  |                         |
| 9<br>(月)  | ご飯(麦)・牛乳            |                | ☆牛乳       |              |                         |           | ☆精白米・麦               | 775Kcal<br>28.5g        |
|           | 焼きししゃも              | ししゃも           |           |              |                         |           |                      |                         |
|           | かぼちゃのなぼろ煮           | 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<br>のりの佃煮<br>発酵乳 | あさり・みそ         | わかめ       | ☆白菜          | キャベツ                    |           |                      |                         |
| 10<br>(水) | ご飯(麦)・牛乳            |                | ☆牛乳       |              |                         |           | ☆精白米・麦               | 778Kcal<br>32.1g        |
|           | いかの中華め              | いか・みそ          |           | さいゆんげん<br>人参 | 玉葱・☆しめじ・筍               |           | でん粉<br>食用油・かき油       |                         |
|           | ぶどう豆<br>ワンタンスープ     | 大豆<br>豚肉       | 昆布<br>わかめ | 人参・☆白菜       | キャベツ・おとし<br>玉葱          |           | わたん皮<br>食用油・ごま油      |                         |
|           | 小魚佃煮                |                | ちりめん      |              |                         |           |                      |                         |
| 11<br>(水) | ご飯(麦)・牛乳            |                | ☆牛乳       |              |                         |           | ☆精白米・麦               | 796Kcal<br>27.0g        |
|           | 麻婆なす                | 豚肉・鶏肉・みそ       |           | ☆薬味          | ☆なす・玉葱・筍<br>干し椎茸        |           | でん粉<br>食用油           |                         |
|           | 中華コーンスープ<br>牛乳かん    | 豆腐・鶏卵          |           | ☆白菜          | 赤豆・かんづけ<br>☆しめじ         |           | でん粉                  |                         |



| 日         | 献立名  | 赤の仲間<br>血や肉になる                 | 間の仲間<br>になる        | 緑の仲間<br>体の調子を整える                     | 黄の仲間<br>熱や力のもとになる                                   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)   |                  |
|-----------|--|--------------------------------|--------------------|--------------------------------------|---|---|------------------|
| 12<br>(木) | 五目炊き込みご飯(麦)・牛乳<br>魚の醤野菜ソース                                       | 鶏肉・油揚げ<br>さけ                   | ☆牛乳                | 人参<br>☆トマト<br>ピーマン<br>☆パプリカ          | 椎茸・グリンピース<br>☆なす・☆ズッキーニ<br>玉葱                       | ☆精白米・麦<br>でん粉<br>食用油<br>オリーブ油                                     | 768Kcal<br>30.5g |
|           | ポテトスープ<br>煮しめろこし   | ベーコン                           |                    | ☆小松菜・人参<br>玉葱<br>とうもろこし              | ☆じゃが芋   |   |                  |
| 13<br>(金) | ご飯(麦)・牛乳<br>元食料  | 鶏卵・豚肉                          | ☆牛乳                | ☆小松菜・人参                              | 玉葱・ごぼう・大根   | 食用油   | 792Kcal<br>32.8g |
|           | わかめスープ<br>えだまめ   | かまぼこ                           | わかめ                | ☆菜菔<br>枝豆                            | 玉葱・もやし  | ごま  |                  |
|           | ブルーベリーゼリー  |                                |                    |                                      | ブルーベリー  | ゼリー   |                  |
|           | ご飯(麦)・牛乳<br>春巻き<br>ゴーヤチャンプル                                      | 鶏肉<br>豆腐・豚肉・鶏卵<br>ポークハム        |                    | 人参                                   | 筍・キャベツ<br>ゴーヤ                                       | ☆精白米・麦<br>春雨<br>食用油<br>食用油  |                  |
| 17<br>(土) | 豆腐と野菜のスープ<br>大豆のふりかけ<br>果物                                       | 豆腐・かまぼこ<br>大豆・かつお節<br>ちりめんじゃこ  |                    | ☆小松菜・人参<br>人参                        | ☆しめじ<br>果物  | でん粉<br>食用油・ごま   | 837Kcal<br>31.1g |
|           | ソフト麺・牛乳<br>カレーソース<br>きんぴらフライ<br>エリンギステーキ<br>ミニトマト<br>果物          | 豚肉<br>きんぴら                     | ☆牛乳<br>脱脂粉乳・チーズ    | 人参・パセリ<br>☆小松菜<br>トマト                | 玉葱<br>キャベツ・☆エリンギ<br>果物                              | ソフト麺<br>☆じゃが芋・カレー粉<br>小麦粉・パン粉<br>でん粉<br>バター・食用油<br>食用油<br>バター・かき油 |                  |
|           | ご飯(麦)・牛乳<br>豚キムチ丼<br>野菜身体めん<br>トマトと卵のスープ<br>アーモンドフィッシュ<br>ピーチゼリー | 豚肉<br>昆布<br>鶏卵・ベーコン            | ☆牛乳                | 人参・ピーマン<br>にら<br>人参<br>☆トマト<br>ほうれん草 | 玉葱・樺蓴<br>白菜キムチ<br>キャベツ・きゅうり<br>玉葱                   | ☆精白米・麦<br>食用油・ごま油<br>ごま<br>でん粉<br>アーモンド<br>ゼリーの素                  |                  |
|           | 【ふるさと給食の日】<br>さくらご飯(麦)・牛乳<br>卵焼き<br>野菜のピーナッツ和え<br>豚汁<br>果物       | 鶏卵・うなぎ<br>豆腐・豚肉・みそ             | ☆牛乳                | 人参・☆菜菔<br>☆小松菜<br>人参・☆菜菔             | 玉葱・ホールコーン<br>干し椎茸・大根<br>キャベツ<br>大根・ごぼう<br>果物        | ☆精白米・麦<br>食用油<br>溶け性<br>☆じゃが芋<br>こんにゃく                            |                  |
| 23<br>(月) | ご飯(麦)・牛乳<br>夏野菜カレー<br>フレンチサラダ<br>福神漬<br>デザート                     | 豚肉・うすらの卵                       | ☆牛乳<br>脱脂粉乳<br>チーズ | ☆南瓜・☆トマト<br>人参                       | 玉葱・☆なす<br>グリンピース<br>キャベツ・☆きゅうり<br>レタス・ホールコーン<br>福神漬 | ☆精白米・麦<br>☆じゃが芋<br>食用油<br>食用油<br>バター                              | 874Kcal<br>36.4g |
|           | ご飯(麦)・牛乳<br>鶏のから揚げ<br>コーンポテト<br>みそ汁<br>かつおぶし<br>乳か               | 鶏肉<br>豆腐・油揚げ・みそ<br>かつお節<br>青のり | ☆牛乳                | ☆小松菜                                 | ホールコーン缶<br>☆じゃが芋<br>ごま                              | ☆精白米・麦<br>でん粉・小麦粉<br>食用油<br>バター<br>ごま                             |                  |
|           |  |                                |                    |                                      | ☆乳か   |   |                  |

【お知らせ】 24日(火)は、南中学校がありません。

☆地場産品です

- ☆ 今月のじゃが芋は、三島市山田地区の山田貴臣さんの畑で収穫されたものです。「三島馬鈴薯」はおいしいことで全国的に有名です。
- ☆ 3日のメキシカンポークソテーのじゃが芋は、JA 教育助成事業により無償にいただきました。
- ☆ すいかは、JA 函南農協の協力で甘くて、シャキシャキした函南の「平井のすいか」を使用します。

