

平成25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	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	
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		762kcal 27g
	がんもの煮付け	がんもどき		人参	とうがん・干し椎茸	☆じゃが芋・でん粉		
	じゃが芋ととうがんの煮物	鶏肉		さやいんげん				
	みそ汁	鶏卵・油揚げ・みそ		☆菜菔	なす			
	くるみちりめん 果物		かたくちいわし		果物		くるみ	
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		780kcal 32g
	元気丼	鶏卵・豚肉		☆小松菜	玉葱・ごぼう・大根		植物油	
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	☆菜菔	玉葱・もやし		ごま	
	茹で枝豆 ブルーベリーゼリー				枝豆 ブルーベリー			
3 (水)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳			ソフト麺		827kcal 34.8g
	カレーソース	豚肉	脱脂粉乳・チーズ	人参・パセリ	玉葱	☆じゃが芋・カレー粉	バター・植物油	
	ねぎみそ包子	豚肉・みそ			根菜ねぎ・キャベツ		バター・かき油	
	エリンギソテー			☆小松菜	キャベツ・エリンギ	でん粉		
	ミニトマト 果物			☆トマト	果物			
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		739kcal 26.6g
	焼きししゃも	ししゃも						
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉・鶏肉		南瓜	グリーンピース	でん粉	植物油	
	みそ汁	あさり・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ			
5 (金)	【七夕献立】							801kcal 28.3g
	コーンピラフ(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳		玉葱・とうもろこし	☆精白米・麦		
	星のコロッケ	豚肉・鶏肉			玉葱	じゃが芋・パン粉	植物油	
	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 鶏肉		人参・☆菜菔	玉葱・えのき茸	そうめん		
	ミニトマト 七夕ゼリー			トマト	パイン	ゼリーの素・ナタデココ		
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		799kcal 30.2g
	春巻き	豚肉		人参・にら	筍・玉葱・キャベツ	春雨	植物油	
	ゴーヤチャンプルー	豆腐・豚肉・鶏卵 ポークハム			ゴーヤ		植物油	
	豆腐と青菜のスープ	豆腐・かまぼこ		☆小松菜・人参	しめじ	でん粉		
	大豆のふりかけ 果物	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参			植物油・ごま	
9 (火)	【ふるさと給食の日】							817kcal 29.9g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	鶏の唐揚げ	鶏肉				でん粉・小麦粉	植物油	
	コーンポテト					☆じゃが芋	バター	
	みそ汁	豆腐・油揚げ	わかめ	☆小松菜				
	かつおふりかけ ずいか	かつお削り節	青のり				ごま	
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		792kcal 32.0g
	いかの中華炒め	いか・みそ		さやいんげん 人参	玉葱・しめじ・筍	でん粉	植物油・かき油	
	ぶどう豆 ワナンスープ	大豆 豚肉	わかめ	人参・☆小松菜	キャベツ・もやし・玉葱	わんだんの皮	植物油・ごま油	
	小魚佃煮		ちりめん					

☆ 県内産の食材

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		
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		792kcal 26.9g	
	麻婆なす	豚肉・鶏肉・みそ		☆葉葱	なす・玉葱・筍 干し椎茸	でん粉	植物油		
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	ホーロー・ツ(缶) しめじ	でん粉			
	牛乳かん		☆牛乳・寒天		パイン(缶)				
12 (金)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳	鶏肉・油揚げ	☆牛乳	人参	椎茸・グリーンピース	☆精白米・麦		876kcal 35.2g	
	魚の夏野菜ソース	さけ		☆トマト ピーマン	なす・ズッキーニ 玉葱	でん粉	植物油 オリーブ油		
	ポテトスープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱	☆じゃが芋			
	茹でもろこし				とうもろこし				
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		778kcal 30.1g	
	魚の味噌ソース和え	さわら・みそ				でん粉	植物油・ごま		
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ		ごま		
	すまし汁	豆腐		☆葉葱	えのき茸	焼き麩			
	型抜きレアチーズ		チーズ						
	ゆかりふりかけ 果物				ゆかり 果物				
17 (水)	バターロールパン・牛乳 メキシカンポークソテー	豚肉	☆牛乳 チーズ	☆トマトソース 人参	玉葱・しめじ グリーンピース	パン	☆じゃが芋・小麦粉	植物油・バター	856kcal 29.2g
	フルーツゼリーのヨーグルト和え		ヨーグルト 寒天		もも(缶)・パイ(缶)・メロン オレンジ(果汁)・ぶどう(果汁)				
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		863kcal 34.9g	
	豚キムチ丼	豚肉	脱脂粉乳・チーズ	人参・ピーマン にら	玉葱・根深葱 白菜キムチ		植物油 ごま油		
	野菜昆布あえ		昆布	人参	キャベツ・きゅうり		ごま		
	トマトと卵のスープ	鶏卵・ベーコン		☆トマト ほうれん草	玉葱	でん粉			
	アーモンドフィッシュ ピーチゼリー		小魚				アーモンド ゼリーの素		
19 (金)	ご飯・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		742kcal 31.3g	
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま油・ごま		
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	グリーンピース		植物油		
	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			
	お茶たまごふりかけ すいか	鶏卵・まぐろ削り筋		せん茶			ごま ☆すいか		
22 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		776kcal 31.9g	
	卵焼き(うなぎ入り)	鶏卵・うなぎ		人参・葉葱	玉葱・ホールコーン 干し椎茸・大根		植物油		
	野菜のピーナッツ和え			☆小松菜	キャベツ		落花生		
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう	☆じゃが芋 こんにゃく			
23 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		873kcal 36.4g	
	夏野菜カレー	豚肉・うずらの卵	脱脂粉乳	南瓜	玉葱・なす グリーンピース	☆じゃが芋 カレールウ	植物油		
	フレンチサラダ		チーズ	☆トマト・人参	キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン(缶)		植物油		
	福神漬 デザート		デザート		福神漬				

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食は、16回の予定です。



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、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱とじゃがいもは山田貴臣さんの畑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されたものを使用しています。
 ☆9月のコーンポテトに使用するじゃが芋は、JA教育助成事業により無償でいただきました。
 ☆すいかは、JA三島函南農協の協力で、甘くてシャキシャキとした函南「平井のすいか」を使用します。