



平成26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 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 (火)	ご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 のりの佃煮 果物	☆牛乳 ししゃも 鶏肉・豚肉 あさり・みそ わかめ のり	かぼちゃ・人参 ☆小松菜	☆精白米・麦 グリーンピース キャバツ 果物	756kcal 25.8g
2 (水)	ソフト類・牛乳 カレーソース 蒸し餃子 エリンギソテー 果物	☆牛乳 脱脂粉乳・チーズ 豚肉 豚肉	人参・パセリ ☆小松菜	ソフト類 ☆じゃが芋・カレー粉 小麦粉 エリンギ・キャバツ 果物	804kcal 33.3g
3 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁 お茶たまごふりかけ	☆牛乳 さば 大豆・さつま揚げ 豆腐・鶏肉 鶏卵	にら 人参 ☆葉葱・人参	☆精白米・麦 さやいんげん 大根・ごぼう こんにゃく・でん粉	709kcal 30.2g
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ 加工小魚 キャロット蒸しパン	☆牛乳 豚肉 かまぼこ 小魚 ☆牛乳	ピーマン にら・人参 ☆小松菜 人参	☆精白米・麦 玉葱・根深葱 白菜キムチ キャバツ・筍(缶) もやし みかん(果汁) 干しぶどう	852kcal 35.6g
7 (月)	【七夕献立】 コーンピラフ(麦)・牛乳 星のコロッケ 牛肉と金時豆の煮込み そうめん汁 七夕ゼリー	☆牛乳 豚肉・鶏肉 牛肉・金時豆 鶏肉・かまぼこ 鶏卵	玉葱・とうもろこし 玉葱 トマト 人参・☆葉葱	☆精白米・麦 じゃが芋・パン粉 玉葱・しめじ さやいんげん 玉葱・えのきたけ パイン	841kcal 29.8g
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳 いかの中華炒め お好み豆 ワンタンスープ ちりめん佃煮	☆牛乳 いか・みそ 白いんげん豆 きな粉 豚肉 かたくちいわし	人参 人参 ☆小松菜	☆精白米・麦 玉葱・しめじ・筍(缶) さやいんげん 玉葱・キャバツ もやし	796kcal 28.0g
9 (水)	食パン・牛乳 メキシカンポークソテー フルーツゼリーのヨーグルト いちごジャム	☆牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 寒天 ヨーグルト	☆トマトソース 人参	パン 玉葱・しめじ グリーンピース もも(缶)・パイン(缶) メロン・おろし(果汁) ぶどう(果汁) いちご	861kcal 28.6g
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き ごま和え 豚汁 野菜ふりかけ 果物	☆牛乳 ☆牛乳 鶏卵・豚肉 ベーコン・むきえび 豚肉・豆腐・みそ のり	かぼちゃ ☆小松菜 人参・☆葉葱 人参	☆精白米・麦 じゃが芋 キャバツ ごぼう・大根 こんにゃく・じゃが芋 ごま 果物	805kcal 32.6g
11 (金)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳 魚の夏野菜ソース ポテトスープ 蒸しもちろし 型抜きチーズ	☆牛乳 ☆牛乳 鶏肉・油揚げ さけ ベーコン チーズ	人参 ☆トマト ピーマン ☆トマトソース ☆小松菜・人参	☆精白米・麦 推奨・グリーンピース なす・ズッキーニ 玉葱 玉葱 とうもろこし	800kcal 32.8g

☆ 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	
14 (月)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳		大根葉	☆精白米・麦		808kcal 27.7g
	春巻き	豚肉		人参・にら	筍・玉葱・キャベツ	春雨	食物油	
	ゴーヤチャンプルー	豆腐・豚肉・鶏卵			ゴーヤ		食物油	
	野菜スープ	ポークハム		人参	玉葱・キャベツ		食物油	
	アーモンドフィッシュ	あさり		☆小松菜	もやし		アーモンド	
	果物		小魚		果物			
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		768kcal 26.0g
	がんもの煮つけ	がんもどき						
	じゃが芋と冬瓜の煮物	鶏肉		人参	とうがん・干し椎茸	じゃが芋・でん粉		
	みそ汁	鶏卵・油揚げ・みそ		☆葉葱	なす			
	わかめしらすふりかけ		わかめ・しらす					
	ピーチゼリー				もも(缶)	ゼリーの素		
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		717kcal 27.9g
	魚の味噌ソース和え	さわら・みそ				でん粉	食物油・ごま	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールトマト(缶)			
	すまし汁	豆腐		☆葉葱	えのきたけ	焼き餅		
	のりふりかけ		のり				ごま	
	果物				果物			
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		895kcal 29.9g
	鶏肉のバイン煮	鶏肉			バイン(缶)	でん粉		
	フレンチポテト					じゃが芋	食物油	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆	ベーコン	人参	玉葱・キャベツ	マカロニ	食物油	
	くるみちりめん佃煮		かたくちいわし	トマト(缶)	グリーンピース・セロリ		くるみ	
18 (金)	【ふるさと給食の日】							754kcal 21.3g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	甘藷みしまコロッケ	豆乳・大豆				☆さつま芋	食物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	小麦粉・でん粉	ごま	
	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		
	切り昆布のピリ辛煮		昆布	人参	干し椎茸・竹輪		ごま油・ごま	
	発酵乳飲料		発酵乳					
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 26.4g
	鶏の唐揚げ	鶏肉				小麦粉・でん粉	食物油	
	茹ひき芋		青のり			じゃが芋		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	大根			
	かつおふりかけ	かつお削り節	青のり				ごま	
	すいか				すいか			
23 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		831kcal 34.2g
	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳	かぼちゃ	玉葱・なす	☆じゃが芋	食物油	
	フレンチサラダ		チーズ	☆トマト・人参	グリーンピース	カレールウ	食物油	
	福神漬				キャベツ・きゅうり			
	デザート		デザート		レタス・ホールトマト(缶)			
					福神漬			
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		848kcal 34.2g
	マーボトーフ	豚肉・みそ・豆腐		人参・☆葉葱	玉葱・干し椎茸・筍	でん粉	食物油・かき油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	しめじ・ホールコーン	でん粉		
	ホワイトゼリー		寒天・カルピス		クリームコーン(缶)			

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食の予定です。

☆ 中郷中…24日(木)は給食がありません。



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、じゃが芋と葉葱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し、加工されたものを使用しています。