



令和4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日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		811kcal 32.2g	
	魚と大豆のカシューナッツ和え	さわら・大豆		人参	グリーンピース・古根	でん粉・砂糖	植物油		
	みそ汁	みそ・油揚げ		小松菜	もやし・キャベツ		かシューナッツ		
	果物			人参	しめじ				
4日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		814kcal 27.1g	
	太刀魚のレモン醤油かけ	太刀魚			古根・レモン果汁	でん粉・砂糖	植物油・ごま		
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		人参	グリーンピース・古根	じゃがいも・砂糖	植物油		
	みそ汁	みそ・油揚げ		小松菜	玉葱・キャベツ				
5日(火)	【ふるさと給食の日】		チンジャオロースーに使用するみしま馬鈴薯87kgは、JA教育助成事業により、無償提供させていただきます。感謝していただきます。						
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	玉葱・筍	じゃがいも	植物油		
	もずくと卵のスープ	豆腐・鶏卵	もずく	葉葱	玉葱・えのき茸	砂糖・でん粉	ごま油		
	乳酸菌飲料		乳製品			でん粉	砂糖		
6日(水)	ロールパン背割り・牛乳		牛乳			ロールパン		870kcal 32.4g	
	カレーミートサンドの具	豚肉		人参	玉葱・しめじ・古根		植物油		
	パンプキンシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ	かぼちゃ	玉葱・グリーンピース		植物油		
	夏みかんゼリー		脱脂粉乳	人参	甘夏みかん缶	小麦粉	バター		
7日(木)	【七夕献立】								791kcal 30.5g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	二色丼 (肉そぼろ・炒り卵)	豚肉・大豆 鶏卵		人参	玉葱・干し椎茸 グリーンピース・古根	砂糖	植物油		
	みそ汁 七夕デザート	油揚げ・みそ 豆乳	わかめ	小松菜・人参	玉葱・白菜 ぶどう果汁・レモン果汁 みかん果汁	砂糖			
8日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		787kcal 26.8g	
	黒はんぺんのごまフライ	いわしはんぺん 鶏卵				パン粉・小麦粉	植物油		
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ		玉葱・グリーンピース	砂糖・でん粉		植物油
	みそ汁	豆腐・みそ 油揚げ		人参	えのき茸・古根 玉葱・しめじ				
11日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		728kcal 32.4g	
	鮭のカレー揚げ	鮭			古根	小麦粉・でん粉	植物油		
	白滝の炒め物	豚肉		人参	白滝	砂糖・でん粉	ごま ごま油		
	みそ汁	豆腐・みそ		さやいんげん	チンゲン菜	じゃがいも			

。。。 7月5日 みしま馬鈴薯 。。。

みしま馬鈴薯は丁寧に手掘りで収穫されています。収穫後は、畑に広げて天日干しされ、ホウキやハタキなどで土を落とします。その後、風通しのよい場所で乾燥、熟成させ、出荷されます。手掘りのため、傷がつかず、肌つやがよいのが特徴です。



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	
12日(火) 	中華めん・牛乳		牛乳			中華めん		765kcal 28.5g
	シャージャーム	豚肉		葉葱・人参	玉葱・筍・根深葱 干し椎茸 古根・にんにく	でん粉・砂糖	ごま油 植物油	
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	植物油	
	ピーチゼリー				もも缶	ゼリーの素		
13日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		776kcal 30.3g
	魚の夏野菜ソース	鮭		トマト・人参	玉葱・なす・にんにく	でん粉・砂糖	植物油	
	コーンポテト			ピーマン トマトソース				
	春雨スープ	豚肉	わかめ	チンゲン菜 人参	ホールコーン 白菜	じゃがいも 春雨	バター ごま油	
14日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		825kcal 28.5g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン	砂糖	マヨネーズ バター	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう こんにゃく	じゃがいも		
	ジュレ和え				黄桃缶・みかん缶 パイ缶 りんご果汁	砂糖		
15日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		769kcal 30.1g
	麻婆豆腐丼	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく	でん粉・砂糖	ごま油 植物油	
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ ホールコーン缶	砂糖	ごま油	
	シークワーサーゼリー				シークワーサー果汁	砂糖		
19日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		826kcal 25.9g
	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ トマト・人参	玉葱・なす グリーンピース 古根・にんにく	じゃがいも	植物油	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖		
	冷凍みかん				冷凍みかん			
20日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		738kcal 25.9g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも		古根	でん粉	植物油	
	枝豆				枝豆			
	芋と冬瓜の煮物	鶏肉		人参	冬瓜・玉葱・干し椎茸 グリーンピース	じゃがいも 砂糖・でん粉		
21日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		763kcal 27.0g
	タコライス	豚肉・大豆	チーズ	人参	玉葱・しめじ 古根・にんにく グリーンピース	砂糖	植物油	
	野菜スープ	ウィンナー		人参	玉葱・白菜 ホールコーン	じゃがいも		
	冷凍パイ				冷凍パイ			

【 お知らせ 】

◆ 今月の給食回数は、14回の予定です。



天候等の事情で、献立や使用食材が変更になる場合があります。



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小沢地区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トマトを加工したものをを使用しています。