



令和2年度7月中学校給食予定献立表

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 三島市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 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		766kcal 33.9g
	二色丼 (ツナそぼろ・炒り卵)	まぐろの油揚げ 鶏卵・まぐろの水煮	ちりめんじゃこ	人参	筍・☆干し椎茸 グリーンピース	砂糖	植物油	
	合わせ酢							
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆小松菜・人参		じゃがいも		
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		756kcal 27.4g
	鶏肉のプレゼー 野菜のスープ煮	鶏肉	☆生クリーム		☆玉葱・☆しめじ ☆玉葱・キャバツ ホールコーン	☆小麦粉	バター	
	かつおふりかけ	かつお節				じゃがいも・砂糖		
							ごま	
3 (金)	わかめご飯・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米		815kcal 26.7g
	太刀魚の唐揚げ	太刀魚				でん粉	植物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆葉葱・人参	えのき茸・もやし			
	いちごのデザート	豆乳			いちご果汁	砂糖		
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		737kcal 28.9g
	魚の夏野菜ソース	さけ		トマト・ピーマン ☆トマトソース	☆玉葱・なす	でん粉	植物油	
	ラビオリのスープ	豚肉	わかめ		☆玉葱・キャバツ ☆しめじ・もやし	ラビオリ	植物油 ごま油	
	のりふりかけ	かつお節	のり					
7 (火)	カレーご飯・牛乳		☆牛乳		コーン	☆精白米		804kcal 25.3g
	オムレツ	鶏卵					植物油	
	パンブキンシチュー	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ 人参	☆玉葱・グリーンピース	☆小麦粉	植物油 バター	
	七夕デザート	豆乳			メロン果汁・夏みかん果汁	砂糖		
8 (水)	黒糖入りパン・牛乳		☆牛乳			パン		790kcal 28.6g
	じゃがいもとウィンナーの トマト煮	ポークウィンナー 豚肉		トマト缶・人参 ☆トマトソース	☆玉葱・グリーンピース	じゃがいも ☆小麦粉・砂糖	バター 植物油	
	わかめサラダ		わかめ	人参	キャバツ・きゅうり ホールコーン	砂糖		
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		804kcal 33.4g
	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	でん粉・砂糖	カシューナッツ 植物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜	☆玉葱・☆しめじ			
	野菜ふりかけ		のり	人参			ごま	
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		826kcal 28.5g
	豚キムチ丼	豚肉		人参・☆葉葱	☆玉葱・もやし ☆白菜キムチ		植物油 ごま油	
	お好み豆 果物	白いんげん豆・きな粉			果物	でん粉・砂糖	植物油	
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		836kcal 28.4g
	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	じゃがいも	植物油	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャバツ・きゅうり ホールコーン缶		植物油	
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
14 (火)	さくらご飯・牛乳		☆牛乳			☆精白米		775kcal 30.9g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・豚肉	チーズ	人参	☆玉葱・グリーンピース ホールコーン		バター マヨネーズ	
	豚汁	ポークウィンナー 豚肉・豆腐・みそ	ちりめんじゃこ	☆葉葱・人参	大根・ごぼう・こんにゃく ブルーベリー	じゃがいも		
	ブルーベリーゼリー					砂糖		

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

7月より果物を提供します。給食前の手洗い・消毒をしっかりとってから、給食を食べるようにしましょう！！



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	
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		803kcal 25.6g
	黒はんぺんのごまフライ	いわしはんぺん・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	植物油・ごま	
	きゅうりともやしサラダ			人参	きゅうり・もやし	砂糖	ごま油	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ・人参	☆玉葱・グリーンピース	でん粉・砂糖	植物油	
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		777kcal 30.7g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	☆玉葱・筍缶	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	でん粉・砂糖	ごま油	
	果物				果物	でん粉		
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 29.2g
	タコライス	豚肉	チーズ	人参・ピーマン	☆玉葱・マッシュルーム	砂糖	植物油	
	ポテトのスープ煮	鶏肉		人参	☆玉葱・キャベツ	じゃがいも		
	果物				ホールコーン 果物			
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		771kcal 29.1g
	八宝菜	豚肉・いか かまぼこ		人参 チンゲンツァイ	☆玉葱・筍缶・白菜 キャベツ・☆干し椎茸	でん粉	ごま油	
	三島コロッケ	豚肉				じゃがいも	植物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
21 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		730kcal 32.8g
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ			じゃがいも・でん粉		
	じゃがいもとうがんの煮物	鶏肉		人参	とうがん・グリーンピース ☆干し椎茸			
	のりの佃煮		のり			砂糖		
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		783kcal 30.0g
	スタミナ焼き肉丼	豚肉・みそ		ピーマン・人参	☆玉葱・筍缶・☆干し椎茸	でん粉・砂糖	植物油・ごま	
	かき玉汁	豆腐・鶏卵		☆葉葱・人参	☆玉葱・えのきだけ	でん粉		
	シークワーサーゼリー				シークワーサー果汁	砂糖		
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		827kcal 33.3g
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉		人参	☆玉葱・☆干し椎茸 グリーンピース		植物油	
	春雨サラダ			人参	きゅうり・もやし ホールコーン缶	春雨・砂糖	ごま油	
	加工小魚		小魚					
28 (火)	菜飯・牛乳		☆牛乳	青菜		☆精白米		751kcal 30.1g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	みそ汁	豆腐・みそ		☆小松菜・人参		じゃがいも		
	夏みかんゼリー				夏みかん缶	ゼリーの素		
29 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		765kcal 27.9g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	トマト缶・人参 ☆トマトソース	玉葱	☆小麦粉	バター 植物油	
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・こんにゃく ホールコーン缶・きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
	アップルコンポート				りんご	砂糖		
30 (木)	【 ふるさと給食の日 】							796kcal 29.5g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			でん粉	植物油	
	肉じゃが	豚肉		人参	☆玉葱・しらたき グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		746kcal 25.3g
	麻婆なす丼	鶏肉・みそ		☆葉葱	なす・☆玉葱・筍缶 ☆干し椎茸	でん粉	植物油	
	ワンタンスープ		わかめ	人参	☆玉葱・キャベツ 根菜葱	ワンタンの皮	ごま油	

【 お知らせ 】 *天候により、食材が変更になる場合があります。

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、21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、玉葱は杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱は小沢地区の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使用しています。

*16日(木)のチンジャオロースに使用する「三島ばれいしょ」は、JA教育活動助成事業により、無償提供していただきます。

