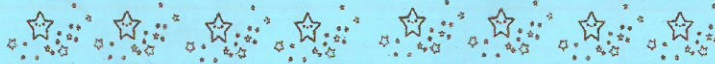




令和元年度7月中学校給食予定献立表



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	食品群	食品群	食品群	
1 (月)	元気丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜・人参	☆玉葱・ごぼう・大根	☆精白米・麦・砂糖	植物油	843kcal 30.5g
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆キャベツ	☆じゃがいも		
	牛乳かん		☆牛乳・粉寒天		パイン缶	砂糖		
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		706kcal 26.0g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			☆小麦粉・でん粉	植物油	
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根		ごま	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆葉葱	☆玉葱・えのき茸			
3 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		831kcal 31.1g
	カレーソース	鶏肉	脱脂粉乳・チーズ	人参	☆玉葱	☆じゃがいも・カレールウ	植物油・バター	
	ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ・玉葱	小麦粉・米粉		
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ		ごま	
	果物				果物			
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		783kcal 28.2g
	がんもの煮付け	がんもどき				砂糖		
	じゃがいもととうがんの煮物	鶏肉		人参	とうがん・グリーンピース	☆じゃがいも・でん粉		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ・☆玉葱	砂糖		
5 (金)	【七タ献立】							809kcal 27.3g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	星のコロッケ	豚肉・鶏肉			玉葱	じゃがいも・パン粉	植物油	
	鶏肉と大豆のトマト煮込み	豚肉・大豆		☆トマトソース	☆玉葱・しめじ	小麦粉	バター	
	そうめん汁	鶏肉・鶏卵・かまぼこ		人参・☆葉葱	☆玉葱・えのき茸	そうめん		
8 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		811kcal 34.0g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	チーズ	人参	☆玉葱・グリーンピース		バター	
		ポークウィンナー	ちりめんじゃこ		ホールコーン		マヨネーズ	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	ポテトスープ	鶏肉		人参	玉葱	☆じゃがいも		
9 (火)	加工小魚		小魚				ごま	764kcal 32.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	さばのカレーチーズ焼き	さば	粉チーズ					
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり		植物油	
10 (水)	野菜スープ	ベーコン		☆小松菜・人参	☆玉葱・キャベツ		植物油	851kcal 29.5g
	果物				果物			
	三島じゃがとっと	たら・ぐち		☆小松菜		じゃがいも・でん粉	植物油	
10 (水)	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	851kcal 29.5g
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ・えのき茸			
	納豆		☆納豆					

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	
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		879kcal 33.3g
	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	
	中華コーンスープ	鶏卵		☆小松菜	ホールコーン・えのき茸 ☆玉葱・クリームコーン缶	でん粉・砂糖	ごま油	
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム			でん粉		
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		819kcal 31.8g
	魚の夏野菜ソース	さけ		トマト・ピーマン	☆玉葱・なす	でん粉・砂糖	植物油	
	ヘルシーサラダ			☆トマトソース		こんにゃく・砂糖	ごま油	
	クリームスープ	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	キャベツ・きゅうり	☆じゃがいも	バター	
16 (火)	麻婆なす丼(麦)・牛乳	鶏肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱	なす・筍缶・☆玉葱 ☆干し椎茸	☆精白米・麦	植物油	816kcal 26.2g
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	☆小松菜	☆玉葱・キャベツ	でん粉・砂糖	植物油	
	フルーツゼリー				しめじ・もやし	ワンタンの皮	ごま油	
					パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
17 (水)	ロールパン・牛乳		☆牛乳			パン		796kcal 27.9g
	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	☆玉葱・グリーンピース	☆じゃがいも・砂糖	バター	
	グリーンサラダ			☆トマトソース		☆小麦粉	植物油	
	果物			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油	
18 (木)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		757kcal 25.4g
	鶏のから揚げ	鶏肉				でん粉・☆小麦粉	植物油	
	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ			
	具だくさん汁	豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	☆じゃがいも・こんにゃく		
	果物				果物			
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		823kcal 32.0g
	ピビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵・みそ		☆小松菜	キャベツ	こんにゃく・砂糖	植物油・ごま	
	わかめスープ 発酵乳	かまぼこ	わかめ 発酵乳	☆葉葱	☆玉葱・もやし		ごま	
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		902kcal 25.8g
	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	
	福神漬け				福神漬け	カレールウ		
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油	
	シューアイス	鶏卵	乳製品			小麦粉・水あめ		

【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、15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、葉葱とじゃがいも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。

11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教育活動成事業により、無償提供していただきます。