




# 令和5年度7月中学校給食予定献立表



三島市立北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)	
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	745kcal 28.2g	
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	小麦粉・でん粉 植物油		
	ひじきの炒め煮	さつまいも・大豆	ひじき 人参 いんげん	砂糖 ごま 植物油		
	肉団子スープ	鶏肉・大豆	チンゲン菜 人参	玉葱・大根 でん粉・パン粉 砂糖		
4 (火)	<b>富士市ご当地献立</b>	<b>富士市のB級グルメ「つけナポリタン」です。夏野菜のトマトをたっぷり使っています。</b>			703kcal 30.4g	
	ソフトめん・牛乳	牛乳		小麦粉		
	つけナポリタン	豚肉 ベーコン	チーズ 生クリーム トマト・人参 ほうれん草	玉葱・マッシュルーム セロリ・にんにく 古根		でん粉・砂糖 植物油
	ポテトのごまドレッシング フルーツゼリー			きゅうり みかん缶		じゃがいも・砂糖 ごま・ごま油 ゼリーの素
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	805kcal 31.7g	
	さけのキャロット焼き	さけ	人参 パプリカ(粉)	玉葱・ホールコーン パン粉		マヨネーズ 植物油
	野菜ソテー		小松菜・人参	キャベツ		でん粉 植物油
	じゃがいものクリームスープ	鶏肉・白花生	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ		玉葱 じゃがいも 小麦粉 植物油
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	729kcal 22.8g	
	がんもの煮付け	大豆	ひじき	砂糖 植物油		
	マセドアンサラダ		人参	人参 きゅうり		じゃがいも・砂糖 マヨネーズ (卵不使用)
	冬瓜のスープ	豆腐・ベーコン		チンゲン菜 玉葱・冬瓜・えのき茸		でん粉
7 (金)	<b>七夕献立</b>	<b>そうめんに見立てたかまぼこを使った七夕汁と、星型ナタデココ入りのゼリーの献立です。</b>			795kcal 26.7g	
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦		
	春巻	豚肉	人参	玉葱・キャベツ 干し椎茸・古根		小麦粉・春雨・米粉 植物油 ショートニング
	ゴーヤチャンプルー	豆腐・鶏卵・豚肉 ポークハム かつお節		ゴーヤ		砂糖 植物油
	七夕汁	かまぼこ	人参・葉葱	玉葱		焼きふ
	七夕ゼリー		粉寒天	ナタデココ		カルピス ゼリーの素・砂糖
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	782kcal 31.3g	
	さわらと大豆のナッツ和え	さわら・大豆		古根		でん粉・砂糖 カシューナッツ 植物油
	おひたし		小松菜・人参	もやし・ホールコーン		ごま
	みそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ 玉葱・えのき茸		
11 (火)	<b>ふるさと給食の日献立</b>	<b>そばろ煮のじゃが芋はJAふじ伊豆三島函南地区本部より無償提供していただきました。</b>			760kcal 25.5g	
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦		
	しらすとおおさ入り厚焼き玉子	鶏卵・かつお節	しらす・おおさ			砂糖・でん粉 植物油
	じゃがいものそばろ煮	豚肉・大豆	人参・いんげん	玉葱・干し椎茸・古根		じゃがいも・砂糖・でん粉 植物油
みそ汁	みそ・油揚げ	荳わかめ	葉葱	玉葱・キャベツ		
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	730kcal 32.7g	
	さばの香味焼き	さば		にんにく・古根		砂糖 ごま・ごま油
	切り干し大根の煮物	まぐろ油漬け 油揚げ	人参 いんげん	切り干し大根・干し椎茸		砂糖 植物油
	けんちん汁	豆腐・鶏肉	葉葱 人参	大根・ごぼう		じゃがいも・こんにやく でん粉

【 お知らせ 】 \*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

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)	
13 (木)	世界を知ろう! ワールド給食 	世界の食について知ろう! 今月は「インド」です。				771kcal 36.8g
	ナン・牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖 ショートニング 植物油		
	夏野菜のキーマカレー	大豆・豚肉 レバー・みそ	トマト 人参・ピーマン	玉葱・なす・にんにく 古根	カレールウ 植物油	
	粉ふきいも	青のり			じゃがいも	
	もやしときゅうりのサラダ			もやし・きゅうり	砂糖 ごま・ごま油	
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	774kcal 31.6g	
	中華丼	いか・豚肉 かまぼこ	小松菜 人参	キャベツ・玉葱・筍 もやし・干し椎茸		でん粉 ごま油 植物油
	うずらの卵しょうゆ油煮	うずらの卵				
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				でん粉・砂糖 植物油
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	713kcal 27.0g	
	たらフライ	たら		パン粉・小麦粉 植物油		
	夏野菜添え		トマトソース ピーマン・バジル	玉葱・なす・ズッキーニ にんにく		砂糖・でん粉 オリーブ油
	わかめとツナのサラダ	まぐろ油漬け	わかめ 人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン		砂糖 ごま ごま油
	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐・ベーコン	チンゲン菜・人参	玉葱・えのき茸		植物油
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	769kcal 35.1g	
	親子丼	鶏卵・鶏肉 かまぼこ	人参	玉葱・筍・しめじ グリーンピース・干し椎茸		砂糖
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	チンゲン菜		もやし
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			砂糖 アーモンド
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	750kcal 30.7g	
	チンジャオロース	豚肉	ピーマン	筍・にんにく・古根		じゃがいも 砂糖
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	玉葱・えのき茸・パセリ		植物油
	ヨーグルト	ヨーグルト				

【 お知らせ 】 \*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

◆ 今月の給食回数は、13回の予定です。

今月の学校給食で使用している玉葱は、三島市山田地区の杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川園さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、じゃがいもは三ツ谷地区の後藤恭一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。



◎もうすぐ夏休みです。給食のメニューをつくってみましょう!

### 鮭のからしマヨネーズ焼き

#### 【材料 4人分】

鮭…………… 4切れ  
★しょうゆ…… 大さじ1/2  
★酒…………… 小さじ1  
★塩…………… ひとつまみ  
☆マヨネーズ…… 50g  
☆粒入りマスタード…… 5g  
☆パン粉…………… 8g

#### 【作り方】

- ① 鮭に★をふりかけて15分ほどおき、下味をつける。
- ② ☆を混ぜ合わせておく。
- ③ オープンの鉄板にクッキングシートを敷き、①の鮭を並べ、その上に②をぬる。
- ④ オープン200℃で約15分、こげ目がつくまで焼く。

※オープンやトースターがない場合、☆(パン粉以外)を混ぜ合わせた物を鮭にぬり、パン粉をまぶしてフライパンで焼いてもおいしくできます。  
※鶏肉でつくってもおいしいですよ♪



### 豚キムチ

#### 【材料 4人分】

豚肉…………… 400g  
○しょうゆ…… 大さじ1  
○酒…………… 大さじ1  
○塩…………… 塩小さじ1/3  
炒め油…………… 適量  
にんにく…… 一片(約6g)  
しょうが…… 一片(約6g)  
玉ねぎ…… 3/4個(150g)  
にんじん…… 1/2本(75g)  
キムチ…………… 200g  
もやし…… 1/2袋(100g)  
ニラ…………… 1束弱(80g)  
●しょうゆ…… 小さじ2/3  
●オイスターソース… 大さじ1  
●ごま油…… 小さじ1

#### 【作り方】

- ① にんにく、生姜はみじん切り、玉ねぎは半分にとって3~4mm幅に繊維に沿って切っておく。人参は千切り、ニラは3~4cm、豚肉は2cm幅に切り○の調味料をもみこんで下味をつけておく。キムチは大きければ食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに炒め油とにんにく、生姜を入れて火にかける。香りが出てきたら豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら玉ねぎ、人参を炒める。
- ④ 玉ねぎ、人参に火が通ったら●で味付けをする。
- ⑤ キムチを入れて炒めたら、もやし、ニラを加えて炒めて出来上がり。

入れる野菜は自分の好みにアレンジしてみてください!