



# 令和6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)		
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	655kcal 31.0g		
	さばの塩麹焼き	さば					
	青菜の煮浸し	油揚げ	ひじき	小松菜 キヤベツ・えのき茸		砂糖 植物油	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	人参・葉葱	大根・ごぼう		じゃがいも・こんにやく	
2 (火)	<b>富士市ご当地献立</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。						
	ソフトめん・牛乳	牛乳		中華めん	713kcal 29.1g		
	つけナポリタン	豚肉 チーズ 生クリーム	トマト・人参 ほうれん草 トマトソース	玉葱・マッシュルーム セロリ・にんにく 古根		でん粉・砂糖 オリーブ油 植物油	
	ポテトのごまドレッシング			きゅうり		じゃがいも・砂糖 ごま・ごま油	
果物			果物				
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	674kcal 25.8g		
	ホキのネギソース	ホキ		根深葱・古根・にんにく		でん粉・砂糖 植物油	
	青菜のアーモンド和え		小松菜・人参	キャベツ		砂糖 アーモンド ごま油	
	みそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ		玉葱・えのき茸	砂糖 ごま
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	796kcal 32.8g		
	さけのキャロット焼き	さけ	人参	玉葱・ホールコーン		卵不使用マヨネーズ 植物油	
	野菜ソテー		パプリカ(粉)	キャベツ		でん粉 植物油	
	クラムチャウダー	あさり・白花豆	牛乳・脱脂粉乳	人参・パセリ		玉葱	じゃがいも・小麦粉 バター 植物油
5 (金)	<b>七夕献立</b> そうめんに見立てたかまぼこを使った七夕汁と、星型ゼリーの献立です。						
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	793kcal 26.0g		
	春巻	豚肉	人参	玉葱・キャベツ		小麦粉・春雨・米粉 植物油	
	ゴーヤチャンプルー	豆腐・鶏卵・豚肉		干し椎茸・古根		でん粉・砂糖 ショートニング 植物油	
七夕汁	かまぼこ	人参・葉葱	玉葱	砂糖		植物油	
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	735kcal 27.4g		
	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	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参		砂糖	ごま 植物油
	肉団子スープ	鶏肉・大豆	小松菜	玉葱・大根		春雨	
9 (火)	<b>世界を知ろう!</b> 世界の食について知ろう! 今月はオリンピック開催国の「フランス」です。						
	黒糖入りロールパン・牛乳	脱脂粉乳	牛乳		小麦粉・黒糖	ショートニング	
	米粉入りロールパン	脱脂粉乳			小麦粉・砂糖・米粉	ショートニング	
	魚のポワレ (きのこソース)	シイラ				植物油	
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	699kcal 26.4g		
	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 植物油	
	茹でもろこし					砂糖	ごま油
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	人参・パセリ		玉葱・えのき茸・もやし	植物油
11 (木)	<b>ふるさと給食の日献立</b> そぼろ煮のじゃが芋はJ A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。						
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	756kcal 26.4g		
	厚焼きたまご	鶏卵・かつお節		砂糖		植物油	
	じゃがいものそぼろ煮	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	茎わかめ	葉葱	玉葱・キャベツ			
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	797kcal 30.1g		
	なす入り麻婆豆腐丼	豆腐・豚肉・大豆	レバー	人参・葉葱		なす・玉葱・筍・にんにく 古根	でん粉・砂糖 植物油
	中華コーンスープ	鶏卵		葉葱・人参		クリームコーン	でん粉
	ラムネ型チーズ		チーズ			ホールコーン・しめじ	

【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		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	
16 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳		わかめ・牛乳			精白米・麦		806kcal 29.5g
	かぼちゃの卵焼き	鶏卵・豆乳	チーズ	南瓜	玉葱 グリーンピース	砂糖	植物油	
	(ごまソース)	ポークウィンナー				砂糖	ごま	
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	食物油	
	野菜スープ			人参	キャベツ・玉葱			
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		781kcal 30.7g
	さわらどナッツの レモン醤油和え	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	かつお削り節		小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・とうがん			
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		787kcal 24.2g
	夏野菜カレー	豚肉・大豆	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 にんにく・古根	じゃがいも カレールウ	植物油	
	福神漬			しそ	大根・きゅうり・なす れんこん・古根	砂糖		
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・ホールコーン きゅうり	砂糖	植物油 ごま	

【 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・南瓜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..... 小さじ1  
 ☆マヨネーズ..... ひとつまみ  
 ☆粒入りマスタード..... 50g  
 ☆パン粉..... 5g
- 【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

### ミネストローネ

夏バテ予防のために、夏野菜を使った野菜スープはいかがですか  
 【材料 4人分】

- ベーコン ... 1枚  
 マカロニ(乾燥) ... 12g  
 いんげんまめ(ゆて) ... 40g  
 にんじん ... 60g  
 たまねぎ ... 120g  
 セロリ ... 20g  
 トマト缶(ダイス) ... 40g  
 ほうれんそう ... 60g  
 にんにく ... 1g  
 炒め油 ... 小さじ1  
 しお ... 小さじ1/3  
 こしょう ... 適量  
 白ワイン ... 小さじ1  
 ブイヨン ... 40g  
 水 ... 280g

- 【作り方】  
 ① ベーコン、にんじん、たまねぎ、セロリは色紙切りにする。  
 ② ほうれんそうは、1cmに切り、下ゆでする。  
 ③ マカロニはやや固めにゆでる。  
 ④ 油で、にんにくを炒める。香りが出たら、ベーコン、白ワインを入れ、火が通るまで炒める。  
 ⑤ たまねぎ、にんじん、セロリを入れ、さらに炒める。  
 ⑥ 水を入れてアクをとりながら煮込み、ブイヨンを加えて煮る。  
 ⑦ 材料が柔らかくなったら、トマト缶、いんげんまめ、マカロニを加え、さらに煮る。  
 ⑧ ほうれんそうを加え、しお、こしょうで味を調える。

### なす入り麻婆豆腐

- 【材料 4人分】  
 豚ひき肉 ... 80g  
 豆腐 ... 半丁  
 人参 ... 80g  
 干し椎茸 ... 5g  
 玉葱 ... 40g
- なす ... 60g  
 しょうが ... 小さじ1  
 にんにく ... 小さじ1  
 ごま油 ... 小さじ2  
 トウガン ... 小さじ1/2  
 葉ねぎ ... 20g
- 赤みそ ... 大さじ1  
 しょうゆ ... 小さじ2  
 酒 ... 小さじ2  
 テーザーン ... 小さじ2  
 オイスターソース ... 小さじ2  
 片栗粉 ... 小さじ2



豚肉には疲労回復の効果があります。また、香辛料は食欲増進効果もあり、夏バテ解消におすすめの料理です

- 【作り方】  
 ① 玉葱、人参、椎茸はみじん切りにする。  
 ② 鍋を熱し、ごま油を入れすりおろしたにんにく、しょうがを入れて香りをたたく。そこへ豚ひき肉、トウガンを加えて炒め、玉葱、人参、椎茸も加えて炒める。  
 ③ 水を加えて煮て、調味料で味付けをして豆腐を入れる。  
 ④ 水溶性片栗粉でとろみをつける。油(分量外)で素揚げたなすを葉葱入れて完成。

