



令和4年度7月中学校給食予定献立表



三島市立北中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 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	842kcal 28.6g		
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉・大豆 レバー	トマトソース 人参・葉葱	砂糖 ごま油 植物油			
	じゃがいもの中華サラダ		人参 きゅうり	じゃがいも・砂糖 ごま ごま油			
	チョコレートプリン	豆乳	牛乳 生クリーム	ココアプリンの素			
チョコレート工場 秘密より							
4 (月)	沖縄献立	暑い夏を乗り切るため、暑さ厳しい沖縄県の食に習って、特産品のゴーヤ、もずくをいただきます！				785kcal 27.9g	
	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 でん粉・砂糖		
	ゴーヤチャンプルー	豆腐・鶏卵・豚肉 ポークハム		もやし・ゴーヤ	砂糖 植物油		
	もずくスープ	鶏肉	もずく	チンゲンサイ 玉葱	植物油		
	かつおふりかけ	かつお節 いわし節			砂糖・水あめ ごま		
5 (火)	富士市ご当地献立	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。				789kcal 30.7g	
	ソフト麺・牛乳		牛乳	小麦粉			
	つけナポリタン	豚肉 ポークウィンナー レバー	チーズ 生クリーム	トマト・人参 ほうれん草 バジル	玉葱・マッシュルーム セロリ・にんにく 古根		でん粉・砂糖 バター
	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			すいか			
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	731kcal 29.1g		
	焼きししゃも		ししゃも				
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	いんげん 人参		砂糖 ごま 植物油	
	じゃがいもと冬瓜の煮物	鶏肉		人参 冬瓜・古根		じゃがいも・砂糖 ごま油 でん粉	
	ふりかけ	鮭・鰹節	昆布・のり	抹茶 椎茸		砂糖・でん粉 植物油	
7 (木)	七夕献立	そうめんを使った七夕そうめん汁と、星型ナタデココ入りのゼリーの献立です。				802kcal 23.4g	
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦			
	海老芋コロッケ	鶏肉		玉葱	海老芋・パン粉 植物油 じゃがいも・砂糖 小麦粉・でん粉		
	ツナと小松菜のごま和え	まぐろ油漬け		小松菜・人参 キャベツ	砂糖 ごま		
	七夕そうめん汁	豆腐・かまぼこ		葉葱・人参 玉葱	そうめん		
	七夕ゼリー		カルピス 粉寒天	ナタデココ	ゼリーの素・砂糖		
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	708kcal 22.5g		
	焼きぎょうざ	豚肉		ニラ キャベツ・玉葱 古根		小麦粉 植物油 でん粉・砂糖	
	なすと豚肉の味噌炒め	豚肉・みそ		葉葱 なす・古根・にんにく		でん粉・砂糖 植物油 ごま油	
	ポテトスープ	ベーコン		チンゲン菜・人参 玉葱		じゃがいも 植物油	
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	712kcal 31.2g		
	さばの塩こうじ焼き	さば					
	青菜の煮浸し	油揚げ	ひじき	小松菜 キャベツ・えのき茸		砂糖 植物油	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱 大根・ごぼう		じゃがいも・こんにゃく	
	果物			冷凍みかん			

【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)
12 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		849kcal 30.6g
	南瓜の卵焼き (ゴマソース)	鶏卵・豆乳 ポークウィンナー	チーズ	南瓜	玉葱 グリーンピース	砂糖	植物油	
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				砂糖	ごま	
	野菜スープ			人参	キャベツ・玉葱	でん粉・砂糖	植物油	
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		837kcal 32.9g
	メバルの唐揚げ	メバル			古根	でん粉	植物油	
	夏野菜添え			トマト・ピーマン バジル	なす・玉葱・ズッキーニ にんにく	砂糖・でん粉	オリーブ油	
	茹でとうもろこし				とうもろこし			
	じゃがいものクリームスープ	鶏肉・白花豆	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱・エリンギ	じゃがいも 小麦粉	バター 植物油	
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		807kcal 23.7g
	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	
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		791kcal 31.3g
	鯖のレモン醤油和え	鯖・大豆			レモン果汁・古根	でん粉・砂糖	植物油 カシューナッツ	
	おひたし	鯉節		小松菜	キャベツ・ホールコーン			
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸			
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		768kcal 37.0g
	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	葉葱	キャベツ			
	加工小魚		かたくちいわし			砂糖	ごま	
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		728kcal 30.6g
	たらのキャロット焼き	たら		人参	玉葱・ホールコーン	パン粉	マヨネーズ 植物油	
	ポテ豆サラダ	大豆			きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま ごま油	
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	パセリ	玉葱・筍・えのき茸		植物油	
21 (木)	世界を知ろう！ ワールド給食	31日は給食が無いので、10日早く、世界について知る「ワールド給食」を実施します。世界ではどのような料理を食べているのでしょうか？今月は「ルーマニア」です。						
	食パン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	
	スライスチーズ		チーズ					
	チョルバ・デ・ペリショアレ	豚肉 ポークウィンナー		トマト・人参 パセリ	玉葱・ズッキーニ セロリー・にんにく	じゃがいも・玄米 砂糖・でん粉	オリーブ油	
	キャベツのサラダ			赤ピーマン	キャベツ・玉葱 ホールコーン・レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
	プリン	豆乳				砂糖	ショートニング	

【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、14回の予定です。

今月の学校給食で使用している葉葱は三島市地区の山田貴臣さん、エリンギは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、じゃがいもは三ツ谷新田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。



JAふじ伊豆様より、三島馬鈴薯を無償提供していただきます

三島馬鈴薯は、濃厚でコクのある味に「しっとり」と「ホクホク」の食感を併せ持つメーカーインです。日本一厳しいと言われる基準をクリアしたじゃが芋だけが「三島馬鈴薯」と名乗ることができます。品質が高く、三島市が全国に誇れる農産物の一つです。

7月6日には三島馬鈴薯を無償提供していただき、冬瓜と一緒に煮物にしていただきます。お楽しみに！

