



令和6年度 7月中学校給食予定献立表



三島市立錦田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 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		768kcal 26.3g	
	太刀魚フライのラトウイユ添え (ラトウイユ)		たちうお			パン粉・小麦粉	植物油		
	わかめとツナのサラダ	かつお油漬	わかめ	人参	玉葱・なす ズッキーニ・にんにく	砂糖	植物油		
	豆腐と青菜のスープ	豆腐・鶏肉		小松菜・人参	キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油		
					玉葱・えのき茸		植物油		
2 (火)	オリンピック応援献立	フランス発祥の料理を食べて、7月26日から開催される「パリオリンピック・パラリンピックを応援しよう！」							887kcal 37.8g
	ソフトフランスパン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング		
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング		
	牛乳		牛乳						
	キッシュ	鶏卵・牛乳 ベーコン 生クリーム	チーズ	ほうれん草	玉葱 マッシュルーム		マヨネーズ 植物油		
	キャロットラペ	まぐろ油漬		人参	玉葱・とうもろこし	砂糖	植物油		
	ポトフ	豚肉・ウインナー		人参	キャベツ・玉葱 セロリー	じゃが芋			
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		778kcal 32.4g	
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 レバー・みそ		人参・葉葱	玉葱・筍・にんにく 椎茸・生姜	でん粉・砂糖	植物油		
	じゃが芋の中華サラダ			人参	きゅうり・とうもろこし	じゃが芋・砂糖	ごま・ごま油		
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		720kcal 23.2g	
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも			でん粉	植物油		
	海草サラダ		わかめ	人参	キャベツ・きゅうり レタス	砂糖	ごま・ごま油		
	ミネストローネ	ベーコン		人参・トマト パセリ	玉葱・セロリー・にんにく	じゃが芋	植物油		
ヨーグルト		ヨーグルト・寒天			砂糖				
5 (金)	七夕献立								724kcal 27.7g
	ソフト麺・牛乳		牛乳			小麦粉			
	つけナポリタン	豚肉・ウインナー レバー	チーズ 生クリーム	トマト・人参 トマトピューレ 小松菜・バジル	玉葱・しめじ・セロリー にんにく・生姜	砂糖・でん粉	バター		
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋			
	七夕ゼリー				パン缶 ナタデココ	こんにやくゼリーの素			
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		746kcal 25.8g	
	鶏のごまソース和え	鶏肉		トマトピューレ	生姜・にんにく	砂糖・でん粉	ごま・植物油		
	キャベツのレモンサラダ			人参	キャベツ・玉葱 とうもろこし・レモン	砂糖	植物油		
	みそ汁	みそ	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸	じゃが芋			
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		707kcal 35.1g	
	鮭の豆みそ焼き	鮭・大豆 みそ		葉葱		パン粉	マヨネーズ (卵不使用) ごま		
	野菜ソテー	ポークハム		小松菜	キャベツ・とうもろこし		植物油		
肉団子スープ	鶏肉	大豆粉	人参 チンゲン菜	玉葱・大根	でん粉・パン粉 砂糖				

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	
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	JAふじ伊豆三島函南地区営農経済センター様 から無償提供して頂いたじゃが芋です。		精白米・麦		756kcal 25.7g
	厚焼き玉子	鶏卵・鰹節	昆布			砂糖・でん粉	植物油	
	南瓜のそぼろ煮	豚肉・大豆		南瓜・人参 さやいんげん	玉葱・椎茸・生姜	じゃが芋・砂糖	植物油	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	小松菜	キャベツ・玉葱	でん粉		
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		736kcal 28.0g
	中華丼	豚肉・いか 蒲鉾		人参 小松菜	玉葱・キャベツ・もやし 筍・椎茸	でん粉	植物油 ごま油	
	ポテトといんげん豆のり塩和え	白いんげん豆	青のり			じゃが芋・でん粉	植物油	
	冷凍みかん				みかん			
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		724kcal 30.8g
	さばの香味焼き	さば			にんにく・生姜	砂糖	ごま・ごま油	
	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・油揚げ	わかめ	南瓜・葉葱	玉葱			
沖縄献立		沖縄特産の食材を食べて、暑い夏を乗り切ろう!						
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		760kcal 25.6g
	春巻き	豚肉		人参	玉葱・キャベツ・椎茸 生姜	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	
	もずくスープ	鶏肉	もずく	小松菜	玉葱		植物油	
	のりふりかけ	鰹節	のり	抹茶		砂糖・でん粉		
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		753kcal 30.8g
	二色そぼろ丼 (ツナそぼろ)	かつお油漬け 油揚げ		人参	玉葱・筍・椎茸 生姜	砂糖	植物油	
	(炒り卵)	鶏卵				砂糖	植物油	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	小松菜	もやし			
ふるさと給食の日献立		南瓜、トマト・じゃがいも等、三島市産の旬の野菜をたっぷり使ったカレーを味わいましょう。						
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		770kcal 24.2g
	夏野菜カレー	豚肉 鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	南瓜・トマト 人参	玉葱・なす にんにく・生姜 グリーンピース	じゃが芋 カレールウ	植物油	
	福神漬			なた豆・しそ	大根・なす・きゅうり 蓮根・生姜・うり・椎茸	砂糖		
	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	

【おしらせ】

今月の給食回数は、13回の予定です。
天候により、使用食材が変更になる場合があります。



【今月の学校給食で使用している野菜】

7/10使用のじゃが芋・・・JAふじ伊豆三島函南地区営農経済センターから無償で頂きます。

しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川さん

トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループの加藤さん

葉葱・かぼちゃ・・・小沢地区の山田さん

じゃが芋・玉葱・・・山田地区の杉山さん

小松菜・・・山田地区の林さん



食中毒を防ぐための3つのきまり

「つけない」「増やさない」「やっつける」

手洗いは、食中毒を予防するための基本です。食中毒は一年を通して発生するので、給食やおやつを食べる前には必ず手を洗うよう習慣をつけましょう。石けんをよく泡立て、手のひら、手の甲、指の間、つめの間と、洗い残しのないようしっかりと洗い十分すすぎましょう。洗った後は、きれいなハンカチやタオルで手を拭きましょう。



おしらせ

7月20日から8月26日までは夏休みです。夏休み前には、夏休み中の食事のとり方についてのおたよりを配布します。火を使わない料理レシピも掲載するので、料理作りにもチャレンジしてみましょう！
夏休み明け、元気な姿の皆さんに会えるのを楽しみにしています。