



# 令和4年度 7月中学校給食予定献立表



調理場

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 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		826kcal 30.1g		
	魚のからしマヨネーズ焼き	たら	ヨーグルト	人参ペースト パセリ	玉葱・しめじ		マヨネーズ			
	南瓜のそぼろ煮	鶏肉・大豆 豚肉		南瓜 人参	グリーンピース 生姜	砂糖・でん粉	植物油			
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱	玉葱	じゃが芋				
4 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		739kcal 25.0g		
	ししゃもの南蛮漬け	干しししゃも			根深ねぎ・生姜	砂糖・でん粉	植物油			
	ごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま			
	根菜汁	鶏肉 豆腐		人参 葉葱	大根・ごぼう・生姜ペースト 玉葱・にんにくペースト	じゃが芋 こんにゃく・でん粉				
5 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		767kcal 31.0g		
	鶏のごまソースかけ	鶏肉		トマトピューレ	にんにく・生姜	砂糖	ごま			
	青菜とひじきの煮浸し	油揚げ	ひじき	小松菜	干し椎茸		植物油			
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱		じゃが芋	植物油			
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		737kcal 30.8g		
	鯖の煮付け	さば			生姜	砂糖				
	竹輪と野菜の炒めもの	竹輪		小松菜	キャベツ とうもろこし		植物油			
	天の川スープ	かまぼこ		人参・おくら	大根・えのき茸					
	発酵乳		発酵乳							
7 (木)	ソフト麺・牛乳		牛乳			小麦粉		733kcal 27.6g		
	カレーソース	豚肉	脱脂粉乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 生姜・にんにく	じゃが芋 カレールー	植物油 バター			
	グリーンサラダ				キャベツ・レタス きゅうり・とうもろこし	砂糖	植物油			
8 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		739kcal 30.6g		
	✕.....✕ JAふじ伊豆さんから無償で頂いたじゃが芋で作りました。 ✕.....✕									
	ポテトの卵焼き	鶏卵・鶏肉 ベーコン	牛乳	南瓜	玉葱		じゃが芋・砂糖		植物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	人参	グリーンピース		砂糖		ごま 植物油	
みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱	玉葱						
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		728kcal 24.7g		
	餃子	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・生姜		植物油			
	春雨サラダ			人参	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油			
	わかめスープ卵入り	鶏卵	わかめ	人参・葉葱	玉葱・もやし	でん粉				
	ミルクプリン		牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			ミルクプリンの素				
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		799kcal 29.9g		
	黒はんぺんのごまパン粉揚げ	いわしはんぺん 鶏卵				パン粉 小麦粉	ごま 植物油			
	切り干し大根と豚肉の炒め物	豚肉		人参	切り干し大根 キャベツ・もやし		植物油			
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参・葉葱	大根・ごぼう	こんにゃく				

	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		
13 (水)	牛乳		牛乳					790kcal 27.2g
	揚げパン(きな粉・砂糖)	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉	植物油	
	じゃが芋とウィンナーの トマト煮	ポークウィンナー 豚肉 白いんげん豆		人参 トマトソース トマト缶	玉葱 グリーンピース	じゃが芋 小麦粉	ショートニング バター	
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり レタス・とうもろこし	砂糖	植物油	
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		754kcal 28.9g
	豚肉の生姜炒め	豚肉		人参 小松菜	玉葱 生姜・にんにく	でん粉	植物油	
	中華あえ			人参	キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・なす	じゃが芋		
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド・ごま	
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		747kcal 33.8g
	鰹のごまつき蒲焼	あじ			生姜	砂糖・でん粉	ごま・植物油	
	ツナの和え物	まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖		
	卵スープ	鶏卵・豆腐		人参 パセリ	玉葱・えのき茸	でん粉	植物油	
	すいか				すいか			
19 (月)	ふるさと給食の日							
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		848kcal 27.2g
	ハンバーグオニオンソース	鶏肉・豚肉		トマトピューレ	玉葱・にんにく 生姜	砂糖	植物油	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー			玉葱・グリーンピース	じゃが芋	植物油	
	パンプキンシチュー	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	南瓜 パセリ	玉葱		バター 小麦粉	
ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
20 (水)	三島コロッケ	豚肉			玉葱	じゃが芋・砂糖 小麦粉・パン粉 でん粉	植物油	735kcal 23.5g
	蒸キャベツ(ソース付)				キャベツ	砂糖		
	切り昆布のピリ辛煮	さつま揚げ	昆布	人参	干し椎茸 生姜・にんにく		ごま ごま油	
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵 みそ		人参・葉葱	玉葱・えのき茸			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
21 (木)	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 粉チーズ	人参 南瓜 トマト	玉葱・なす グリーンピース 生姜・にんにく	じゃが芋 カレールー	植物油	821kcal 25.4g
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	
	ホワイトゼリー	ポークハム				砂糖		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
22 (金)	元気丼	鶏卵・豚肉		小松菜・人参	玉葱・大根 ごぼう	砂糖	植物油	722kcal 26.8g
	みそ汁	みそ	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸		じゃが芋	

【 錦田中学校 】

今月の給食回数は、15回の予定です。  
天候により、食材が変更になる場合があります。

【 山田中学校 】 \*22日は給食がありません。

今月の給食回数は、14回の予定です。  
天候により、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 】

7/8使用のじゃが芋・・・JAふじ伊豆さんから無償で頂きました。  
西瓜・・・JAふじ伊豆さん  
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・・・小沢地区の山田さん  
じゃが芋・・・山田地区の杉山さん  
玉葱・・・塚原地区の杉本さん  
小松菜・・・山田地区の林さん



【 食中毒をふせぐための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。洗った後には、きれいなハンカチやタオルで手を拭きましょう。

