

7月分 中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立岩野木学校給食センター

平成30年度



日・曜	牛乳	献立名	食品名				栄養量 エネルギー (蛋白質)	給食センターからお知らせ
			冷たいコンテナ	熱や力になるもの(黄色)	血や肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)		
2月	○	ツイストパン チーズハンバーグ 白玉入り野菜スープ	フルーツサラダ (コールスロー)	パン、白玉餅、油、パン粉 砂糖、豚脂、大豆、でん粉	牛乳、鶏肉、チーズ	みかん、パインアップル、キャベツ 大根、きゅうり、玉葱、人参、トマト ほうれん草	790 [31.3]	ハンバーグにはチーズがたっぷり入っています。
3火	○	ごはん さんまの蒲焼 かみなり汁	お浸し (だししょうゆ)	白飯、油、砂糖、でん粉	牛乳、サンマ、鶏肉、豆腐	緑豆もやし、大根、大豆もやし きゅうり、人参、ごぼう、キャベツ 長葱、こんにゃく	784 [30.4]	さんまは鉄分、カルシウムが豊富
4水	○	ハヤシライス(麦飯) ゴーヤーチャンプルー ミニアメリカンドック(2個)		麦ご飯、じゃが芋、油、砂糖 小麦粉、でん粉、パン粉	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、大豆 鶏レバー、かつお節、卵、タラ	にら、玉葱、人参、緑豆もやし、 にがうり、グリーンピース にんにく、生姜	883 [30.1]	ゴーヤーチャンプルーは沖縄料理
5木	○	ごはん ★麻婆茄子 アスパラといんげんの炒め物 すだちゼリー		白飯、でん粉、油、ごま油 ゼリー	牛乳、豚肉、ベーコン、豆腐	グリーンアスパラガス、とうもろこし さやいんげん、なす、長葱、人参、椎 茸ピーマン、竹の子、にんにく、すだち	781 [27.2]	瑞穂中リクエスト献立
6金	○	三色ご飯(白飯) いかかつゴマフライ 天の川汁	コロコロきゅうり (香味中華)	白飯、油、そうめん、ごま 砂糖、小麦粉、パン粉	牛乳、いか、鮭、かまぼこ なると、卵	きゅうり、人参、枝豆、オクラ かぼちゃ	806 [34.1]	七夕献立
9月	○	ごはん 鯖のごまだれ焼き 野菜の味噌汁	和風サラダ (青じそ)	白飯、ごま、砂糖	牛乳、サバ、豆腐、ひじき、鶏肉 油揚げ、味噌	キャベツ、大根、人参、緑豆もやし 長葱、ごぼう、小松菜	743 [34.4]	小松菜にはカルシウム、鉄分が多く含まれます。
10火	○	ごはん 厚焼卵 じゃが芋の金平 冬瓜の汁物		白飯、じゃが芋、里芋、ごま 砂糖、油、ごま油、でん粉	牛乳、卵、豚肉、鶏肉	冬瓜、人参、白滝、長葱、椎茸	750 [32.6]	冬瓜は旬の食材
11水	○	メキシカンライス 白身魚のサルサソース 野菜スープ ミルクプリン		白飯、じゃが芋、油、砂糖 オリーブ油、でん粉	牛乳、ホキ、鶏肉、豚肉 豚レバー、寒天	グリーンピース、とうもろこし、玉葱 赤ピーマン、ピーマン、人参 ほうれん草、マッシュルーム トマト、にんにく	754 [32.8]	メキシコ料理
12木	○	ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 えびしゅうまい(2個) 春雨スープ		白飯、でん粉、油、じゃが芋 砂糖、ごま油、ごま、春雨 小麦粉カシューナッツ 豚脂、パン粉	牛乳、鶏肉、えび、豚肉 イトヨリダイ	長葱、人参、椎茸、ピーマン 青梗菜、大豆もやし、玉葱	852 [31.0]	カシューナッツは夏バテ防止に有効
13金	○	きつねうどん(地粉うどん) とり天 イリチー		地粉うどん、油、でん粉 砂糖、小麦粉	牛乳、油揚げ、豚肉、昆布 かまぼこ、かつお節、鶏肉	切干し大根、長葱、人参 ほうれん草、こんにゃく、生姜	858 [35.9]	イリチーは沖縄料理
17火	○	バターロール ツナとトマトのスパゲティ ナゲット(2個)	枝豆サラダ (シーザー)	パン、スパゲティ、油、パン粉 でん粉、砂糖、小麦粉、大豆 米粉	牛乳、ツナ、ベーコン 鶏肉、おくら	枝豆、キャベツ、きゅうり、人参 玉葱、緑豆もやし、マッシュルーム グリーンアスパラガス、にんにく トマト	870 [35.0]	枝豆は旬の食材
18水	○	★夏野菜のカレー(麦飯) コーンのソテー	ぶどう(1/2房)	麦ご飯、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、鶏レバー ベーコン、チーズ、脱脂粉乳	とうもろこし、ぶどう、しめじ、人参 かぼちゃ、パセリ、玉葱、なす ピーマン、にんにく、生姜、トマト	868 [28.0]	ぶどうは旬の果物

★は三郷市産なす使用

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

三郷市学校給食へようこそ!

検索

(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)



【 緊急な学校給食の献立変更の対応について 】 (お願い)

災害や事故等の発生により、当日急な献立変更があった場合には、緊急物資として「ふりかけ」を提供する場合があります。保護者の方におかれましては、下記の原材料配合表をご確認いただきますようお願いいたします。

●【 ふりかけ・おほかか2g 】 物資配合表 (100g当りの%表示)

*「卵、乳、小麦、そば、落花生、大豆」は不使用のふりかけです。



★夏野菜を食べよう!

今月の給食は、夏野菜がたくさん使われています!
夏野菜は、汗をかくことで失われる水分や無機質(ミネラル)をたくさん含むものが多く、水分補給にも大活躍します。またすべての野菜に共通していますが、ビタミン類や食物繊維を多く含んでいるので、体の調子を整えて元気になってくれます。

トマト



なす



きゅうり



ゴーヤー



調味顆粒(ぶどう糖)	20.77	味付けかつお削り節	21.21
(砂糖)	15.83	(砂糖)	4.24
(食塩)	9.09	(食塩)	3.04
(かつお節粉)	7.06	(酵母エキス)	1.13
(とうもろこしでん粉)	3.87	(しいたけエキス)	0.42
(デキストリン)	1.38	海苔	8.71
(酵母エキス)	0.37	貝カルシウム(強化剤)	1.043
(抹茶)	0.35	セルロース(強化剤)	1.043
		ビタミンE(酸化防止剤)	0.444

★製造ラインでは、さけを含む商品を生産しています。

使用している海苔は、エビ、カニの生息域で採取しています。