

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

令和元年度



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)		
1月	○	ごはん 白身魚のフライ ● けんちん汁	春雨の和風 サラダ (和風合わせ)	白飯、油、春雨、パン粉 でん粉、小麦粉、里芋	牛乳、鶏肉、豆腐、ホキ	大根、こんにやく、人参 ごぼう、小松菜、キャベツ 緑豆もやし、玉葱	829 [31.8]	フライの 魚は 「ホキ」
2火	○	ごはん 餃子(2個) 麻婆茄子	華風和え (ナムル)	白飯、でん粉、油、ごま油 パン粉、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆	なす、長葱、人参、ピーマン 竹の子、椎茸、にんにく、大根 キャベツ、きゅうり、にら	819 [29.1]	中華料理 献立
3水	○	食パン 大豆チョコ チーズオムレツ ミネストローネ	枝豆サラダ (野菜いっぱい 玉葱)	パン、マカロニ、油、砂糖 でん粉	牛乳、レバー入りウインナー 大豆、卵、チーズ、脱脂粉乳	キャベツ、人参、玉葱、セロリー にんにく、トマト、枝豆、きゅうり もやし	828 [30.4]	夏野菜の 彩り良いサ ラダです
4木	○	ごはん いか天ぷら ◆ 刻み昆布の煮付け 夏野菜の味噌汁		白飯、油、砂糖、小麦粉 でん粉、ベーキングパウダー ココア	牛乳、生揚げ、味噌、鶏肉、昆布 油揚げ、さつま揚げ、いか	なす、人参、長葱、かぼちゃ みょうが、こんにやく	782 [30.6]	味噌汁に みょうがが 入ってます
5金	○	三色ご飯(白飯) れんこん豚肉はさみ焼き(2個) 天の川汁 七夕ゼリー		白飯、ごま、砂糖、そうめん でん粉、小麦粉、パン粉、油 豚脂	牛乳、卵、なると、かまぼこ 豚肉、鮭	枝豆、人参、オクラ、れんこん 玉葱、生姜、ライチ	783 [28.5]	七夕献立
8月	○	ごはん メンチカツ ● かみなり汁	もやしのお浸し (だししょうゆ)	白飯、油、パン粉、でん粉 小麦粉、豚脂	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、大豆 卵、脱脂粉乳	大根、人参、ごぼう、長葱 こんにやく、緑豆もやし、きゅうり キャベツ、玉葱、にんにく	815 [28.6]	かみなり汁 は豆腐を バリバリと 炒めること
9火	○	ごはん 角チーズ ハンバーグきのこソースかけ ゴーヤチャンプルー もずくの吸い物		白飯、バター、油、砂糖 でん粉、パン粉	牛乳、鶏肉、もずく、なると、豆腐 卵、かつお節、チーズ、豚肉	長葱、椎茸、マッシュルーム 玉葱、にら、緑豆もやし、にがうり	768 [36.1]	沖縄献立
10水	○	焼肉ごはん(白飯) 中華風わかめスープ 焼きプリン	大根ときゅうりの ピリ辛和え (中華)	白飯、油、砂糖、ごま ごま油	牛乳、豚肉、わかめ、なると、卵 チーズ、ゼラチン	こんにやく、人参、椎茸、竹の子 長葱、大根、きゅうり	745 [27.2]	焼肉の具を ご飯にのせ て食べます
11木	○	ごはん さんまの蒲焼 大豆の磯煮 冬瓜の汁物		白飯、油、里芋、砂糖 でん粉	牛乳、鶏肉、大豆、ひじき、さんま	冬瓜、人参、長葱、椎茸 こんにやく	827 [34.7]	季節の食材 「冬瓜」
12金	○	味噌ラーメン(中華種) 小籠包(2個) 青梗菜といかの炒め物		中華麺、油、小麦粉 パン粉、でん粉、砂糖	牛乳、豚肉、いか、ベーコン 鶏肉	人参、玉葱、にら、緑豆もやし 生姜、にんにく、青梗菜、キャベツ 竹の子、メンマ	842 [38.7]	イカは 高たんぱく で低脂質
16火	○	ツイストパン 鶏肉のレモンソテー ポトフ	フルーツポンチ	パン、じゃが芋、砂糖 でん粉	牛乳、レバー入りウインナー 鶏肉	人参、キャベツ、玉葱、レモン果汁 さやいんげん、パイナップル 黄桃、バナナ、みかん、オレンジ	802 [30.3]	菜中リクエ スト献立
17水	○	夏野菜のカレー(麦飯) コーンとベーコンのソテー	冷凍みかん	麦ご飯、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、鶏レバー、チーズ 脱脂粉乳、ベーコン	人参、かぼちゃ、玉葱、なす、生姜 ピーマン、にんにく、トマト、みかん とうもろこし、マッシュルーム	889 [29.3]	お楽しみ 献立

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

三郷市学校給食へようこそ!

検索

●はパックソース ◆はパック醤油



夏の食事



1. 1日3食きちんと食べましょう

とくに朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと
勉強もはかどらず、思いっきり運動もできません。か
ならず食べるようにしましょう。



2. たんぱく質食品をたっぷり食べましょう

たんぱく質の不足は、スタミナをなくします。卵、
牛乳、肉、魚、大豆製品など、消化のよいたんぱく質
を多く含む食品を毎日取り入れましょう。



3. ビタミンのなかまをじょうずにとりましょう

汗と一緒にはビタミンのなかまが、からだの外へ
出てしまいます。ビタミンのなかまが足りなくなると、
食欲もなくなり、疲れやすくなってしまいます。



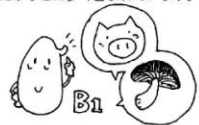
ビタミンA

レバー、かぼちゃ、にんじんなど
に多く含まれています。油にとけやす
いので、油でいためたり、揚げた
りして食べると効果的です。



ビタミンB1

はい芽米、豚肉、レバー、生しい
たけなどに多く含まれています。



ビタミンC

色のうすい野菜、じゃがいも、果
物に多く含まれているので、毎日食
べましょう。



【 緊急な学校給食の献立変更の対応について 】

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けますよう
よろしくお願いいたします。

●【 ふりかけ・おおか2g 】

物質配合表 (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。

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