

令和5年 7月 給食カレンダー



島田市立中部中学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
3月	ごはん			こめ		617	あげぎょうざ 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	とりにく	キャベツ にんにく しょうが	こむぎこ ラード 油 さとう	しょうゆ しお さけ	22.2	
	すのもの	わかめ	きゅうり	さとう ごま	す しお	814	
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	チンゲンサイ たけのこ にんじん とうもろこし しいたけ にんにく	さとう でんぶん 油	しょうゆ オイスターソース スープストック	27.0	
4火	ごはん			こめ		585	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ひろすのおろしだれかけ	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	パンこ でんぶん 油 さとう ラード	しょうゆ みりん しお	22.8	
	ゆかりあえ		きゅうり キャベツ しそ	さとう	しお	764	
とうがんのうまに	ぶたにく ベーコン あぶらあげ	とうがん こんにやく にんじん しめじ ねぶかねぎ	さとう でんぶん 油	しょうゆ みりん コンソメ	27.5		
5水	こくとうパン			パン こくとう		596	金小試食会
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのマーマレードやき	とりにく	にんにく	マーマレード	しょうゆ しお ワイン	28.1	
	こふきいも		パセリ	じゃがいも	しお	758	
	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリ	マカロニ さとう	がらすूप しお コンソメ	35.2	
6木	ごはん			こめ		606	七夕献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あじのたつたあげ	あじ	しょうが	でんぶん 油	みりん しょうゆ	25.4	
	いそあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし	さとう	しょうゆ	766	
	たなばたそうめんじる	とうふ	たまねぎ にんじん オクラ	そうめん	しょうゆ しお かつおだし	30.0	
たなばたデザート	とうにゅう かんてん	なつみかん メロン	みずあめ さとう でんぶん				
7金	アップルパン		りんご	パン		686	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん 油	しお	27.0	
	アスパラのソテー		キャベツ アスパラ とうもろこし	油	しお コンソメ	847	
チリコンカーン	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく	油	ケチャップ ソース コンソメ チリミックス ワイン しお	32.4		
10月	ごはん			こめ		581	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ オニオンソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんじん セロリ にんにく	さとう でんぶん マッシュポテト 油	ケチャップ しお しょうゆ みりん	24.9	
	ひじきのいために	さつまあげ ひじき あぶらあげ	にんじん さやいんげん	さとう 油	しょうゆ みりん	756	
	とうがのみそしる	とうふ みそ	とうがん こまつな たまねぎ えのきたけ		かつおだし	30.5	
さけふりかけ	さけ		ごま 油 さとう	しお こんぶだし す			
11火	ごはん			こめ		599	沖縄地方 の料理
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しろみぎかなのなんぼんづけ	ほき	ねぶかねぎ	でんぶん 油 さとう	しょうゆ す とうがらし	25.2	
	ゴーヤチャンプルー	とうふ たまご まぐろ かつおぶし	にがうり パプリカ にんにく	ごま油 油	しょうゆ さけ	768	
	もずくスープ	ぶたにく もずく	たまねぎ チンゲンサイ しいたけ		がらすूप しょうゆ スープストック しお	31.0	
シークワサーゼリー		シークワサー	さとう				
12水	せわりパン			パン		653	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ソーセージのケチャップかけ	ソーセージ		さとう	ケチャップ ソース	23.5	
	やさしいっばいやすそば	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	めん 油	やすそばソース しお	805	
フルーツしらたま	かんてん	パイン みかん もも ぶどう りんご	しらたまだんご さとう		28.4		
13木	むぎごはん			こめ むぎ		602	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なつやすいかレー	とりにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ピーマン りんご にんにく	じゃがいも 油	カレーウ ケチャップ ソース チャツネ しお	28.3	
	いかのしおやき	いか			しお	774	
かいそうサラダ (わふうドレッシング)	かいそう	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		34.0		

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○地場産物を斜め太字・アンダーラインで表示しています。

○「地場産物を使った料理十具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月1回提供していきます。

生産者紹介



< 食物アレルギー関連の留意点 >

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくらは使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。○魚介類(しらすぼし等)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。

令和5年 7月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
14 金	ごはん			二め		578	金小6・7・8組
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かにしゅうまい	スケソウダラ かに	たまねぎ しょうが	ラード こむぎこ でんぶん さとう	しお	27.3	
	チンジャオロースー	ぶたにく	たけのこ ピーマン にんにく しょうが	さとう ごま油 でんぶん	しょうゆ オイスターソース	757	
	ワンタンスープ	とりにく	たまねぎ ねぶかねぎ にんにく しいたけ しょうが	ワンタン	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ しお		
こざかな	いわし		さとう	しお			
18 火	ごはん			二め		616	おしまちゃん ランチ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじづけ	さば		こうじ	しお	27.9	
	きゅうりのひたひた	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す とうがらし	806	
	ぐたくさんしまだじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんにく ごぼう しいたけ はねぎ		かつおだし	34.2	
19 水	ソフトめん			めん		615	金小6年 五和5年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	カレーソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく セロリー にんにく	油	ケチャップ バシヤメルソース カレーこ カレールウ ソース がらスープ ワイン スープストック	28.4	
	オムレツ	たまご		さとう でんぶん 油	す しお	769	
	えだまめ		えだまめ		しお	35.3	
20 木	うめごはん	かつおぶし	うめ しそ	二め さとう みずあめ	しお す	609	五和5年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ でんぶん 油	しお	25.8	
	たくあんあえ		キャベツ きゅうり たくあん		あおじそドレッシング	751	
	とんじる	ぶたにく みそ	たまねぎ にんにく ごぼう はねぎ	さといも	かつおだし	29.5	
れいとうみかん		みかん					
21 金	ごはん			二め		603	金小・四小・五小 金中・二中
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん 油	しょうゆ	24.1	
	こんぶあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり もやし	さとう	しお しょうゆ す	817	
	はるさめスープ	ベーコン うずらたまご	こまつな にんにく しいたけ しょうが	はるさめ	スープストック しょうゆ さけ しお	30.7	



夏休み「学校給食センター施設見学会」

～親子で学校給食センターの施設を見学してみませんか～

- *日 時 令和5年7月28日(金) 9:30～12:00
- *場 所 島田市立中部学校給食センター (島田市落合64番地の11)
- *対 象 市内小中学生の児童生徒と保護者
- *定 員 20組40名(先着順)
- *参加費 無料
- *内 容 学校給食の説明及び学校給食センター内部の施設見学
- *申し込み こちらの電子申請フォームからお申込みください。
<https://logofom.jp/form/imZT/277528>
- *申込期間 7月3日(月)8:30～7月18日(火)16:30
※ 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- *持ち物 靴下・飲み物・マスク
髪ゴム(髪の長い方のみ。見学中は結んでいただきます。)
- *未就学児を連れての参加は危険ですのでご遠慮ください。



*問い合わせ先 学校給食課 (TEL 33-3055)

夏休み「親子料理教室」

～親子で学校給食メニューを作ってみませんか～

- *日 時 令和5年8月1日(火) 9:15～12:00
- *場 所 プラザおおるり (2階 栄養指導室)
- *対 象 市内小学生の児童と保護者
- *定 員 30人(先着順)
- *参加費 1人 250円
- *内 容 島田市の地場産物を使った学校給食メニュー (3品)
- *申し込み こちらの電子申請フォームからお申込みください。
<https://logofom.jp/form/imZT/277825>
- *申込期間 7月3日(月)8:30～7月18日(火)16:30
※ 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- *持ち物 エプロン・三角巾・マスク・ふきん・はし・飲み物
筆記用具・タッパー3コ(持ち帰り希望の方)
- *未就学児の託児があります。希望される方は、お申し込みください。(先着8名)



メニュー

ごはん
とり肉のねぎみそ焼き
きゅうりのひたひた
冬瓜のうま煮