



# 令和5年度6月中学校給食予定献立表



三島市立北中学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
---	-----	-------------------	-------------------	-------------------	---------------------------------

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。そこで今月は噛み応えのある献立が登場します。このマーク  の献立は、特によいかむことを意識しましょう。

1 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		715kcal 30.1g
	手作りハンバーグ (オニオンソース)	豚肉・豆腐・鶏卵 豆乳・おから・大豆	ひじき	人参	玉葱	バン粉	植物油	
	エリンギソテー				玉葱・りんご・にんにく 古根	砂糖・でん粉	植物油	
	マカロニスープ	鶏肉		チンゲン菜	キャベツ・エリンギ		植物油	
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		700kcal 31.4g
	さけの豆みそ焼き	さけ・大豆・みそ			根深葱	バン粉	マヨネーズ (卵不使用)	
	切り干し大根のサラダ かきたま汁	豆腐・鶏卵		小松菜	きゅうり・切り干し大根	砂糖	ごま・ごま油	
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		769kcal 28.4g
	青えんどう入りじゃこ天	大豆	ちりめんじゃこ		玉葱・ホールコーン グリーンピース	小麦粉	植物油 マヨネーズ (卵不使用)	
	わかめとツナサラダ 豚汁	まぐろ油漬け 豆腐・みそ・豚肉	わかめ	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	ごま ごま油	
6 (火)	中華めん・牛乳		牛乳			中華めん		858kcal 37.2g
	わかめラーメン	豚肉	わかめ	人参・葉葱	玉葱・ホールコーン もやし・筍・にんにく 古根	でん粉・砂糖	ごま・ごま油 植物油	
	焼きぎょうざ いんげんとじゃこの 甘辛揚げ	豚肉 白いんげん豆	ちりめんじゃこ	ニラ	キャベツ・玉葱・古根	小麦粉・でん粉	植物油 アーモンド	
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		737kcal 24.6g
	揚げ出し豆腐の肉みそがけ (肉みそ)	豆腐・ゼラチン 豚肉・大豆・みそ			玉葱・にんにく・古根	でん粉	植物油	
	ひじきのナムル みそ豆乳汁	豆腐・豆乳・みそ	ひじき	ほうれん草 人参	もやし・にんにく	でん粉	植物油 ごま ごま油	
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		782kcal 32.2g
	ラザニア	豚肉・レバー	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	トマト・人参 パセリ	玉葱・マッシュルーム にんにく	ワンタンの皮 小麦粉・砂糖	バター 植物油	
	グリーンサラダ ミネストローネスープ			小松菜	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	ごま 植物油	
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		758kcal 32.7g
	焼きししゃも 生揚げの五目煮 みそ汁	生揚げ・豚肉・みそ 油揚げ・みそ	ししゃも	人参・いんげん	干し椎茸・古根	砂糖・でん粉	植物油	
		わかめ	小松菜	玉葱	じゃがいも			

『12日～16日はふるさと給食週間』です。給食を通して、静岡県の産物や自然に関する理解を深め、食文化や伝統料理に親しみましょう。  
(☆は静岡県産、★は三島市産食材です。)

12 (月)	★静岡県産をたくさん使った献立です。							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 23.7g
	ポークカレー	☆豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	★玉葱・グリーンピース ★にんにく・古根	★じゃがいも カレールウ	植物油	
	福神漬			しそ	大根・きゅうり・なす れんこん・古根	砂糖		
フレンチサラダ				キャベツ・★ロメインレタス ★きゅうり・ホールコーン	砂糖	植物油		
13 (火)	★沼津の郷土料理『あじの干物の素揚げ』です。							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		737kcal 28.1g
	あじの干物の素揚げ じゃがいもの 中華サラダ	☆あじ		人参	★きゅうり ホールコーン	★じゃがいも・砂糖	植物油 ごま ごま油	
臭汁	大豆・みそ・油揚げ		人参・★葉葱	大根・ごぼう	さつまいも・こんにゃく			
14 (水)	★静岡県が生産量第一位を誇るツナ缶を使ったサラダです。							
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		782kcal 26.7g
	厚焼き玉子 肉じゃが	☆鶏卵・鰹節 ☆豚肉		人参・いんげん	★玉葱	砂糖・でん粉	植物油	
	ツナサラダ	☆まぐろ油漬け		人参	キャベツ・きゅうり レタス	砂糖	植物油	
かつおぶりかけ	いわし節・かつお節				砂糖・水あめ	ごま		

【お知らせ】\*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
15 (木)	<b>★焼津特産の黒はんぺんと静岡県産緑茶の献立です。</b>					
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	726kcal 26.3g
	黒はんぺんお茶フライ	☆さば・いわし タラ・卵白・大豆粉		☆せん茶	パン粉・小麦粉 てん粉・砂糖	
	ひじきのチャプチェ	☆豚肉	ひじき	ピーマン・人参 赤ピーマン	白菜・たまねぎ・りんご ★にんにく	
	ポテトスープ	ベーコン		★チンゲン菜・人参	春雨・砂糖	
ラムネ型チーズ		チーズ	★玉葱	★じゃがいも		
16 (金)	<b>★丹那牛乳たっぷりのホワイトソースの献立です。</b>					
	ターメリックライス(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦	772kcal 27.3g
	ホワイトソース	☆鶏肉・白花豆 大豆	☆牛乳・脱脂粉乳	人参・パセリ	★玉葱・マッシュルーム	
	ビーンズサラダ				☆小麦粉	
アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		バター・植物油 砂糖 ごま油		
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	730kcal 32.8g
	いかの香味焼き	いか・みそ			根深葱・古根・にんにく	
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆			きゅうり	
	ニラたまスープ	豚肉・鶏卵		ニラ	玉葱・えのき茸	
	のりふりかけ	かつお削り節	のり	抹茶	しいたけ	
20 (火)	揚げパン(シナモン・砂糖)		脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	759kcal 26.3g
	牛乳		牛乳		植物油	
	ポトフ	豚肉・ポークウィンナー		人参	玉葱・キャベツ・セロリー	
	こんにゃくサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	721kcal 29.7g
	さわらのカレーあんかけ (あんかけ)	さわら			古根	
	煮浸し	油揚げ	ひじき	小松菜	キャベツ	
	ごま入りみそ汁	豆腐・みそ		人参・葉葱	玉葱・えのき茸	
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	800kcal 29.1g
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉・大豆		トマトソース	筍・にんにく・古根	
	ポテトサラダ	レバー 大豆		人参・葉葱	きゅうり	
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	724kcal 30.2g
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	
	含め煮	鶏肉・竹輪		人参・いんげん	筍・干し椎茸	
	チンゲン菜のスープ	豆腐・豚肉		チンゲン菜・人参	玉葱・えのき茸	
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	813kcal 30.5g
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉・大豆		人参・いんげん	古根	
	おひたし	かつお削り節		ほうれん草・人参	キャベツ	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・なす	
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	708kcal 30.6g
	さばの煮付け	さば			古根	
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参		
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	785kcal 29.6g
	元気丼	鶏卵・豚肉・竹輪		小松菜・人参	玉葱・大根・ごぼう	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱	
	ずいか				ずいか	
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	751kcal 30.7g
	メバルの唐揚げ (野菜あん)	メバル			古根	
	即席漬け		昆布	人参・いんげん	玉葱・えのき茸	
	ワンドンスープ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳 生クリーム	人参・にら	もやし・玉葱・筍	
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	775kcal 27.9g
	カラフル卵焼き (ごまソース)	鶏卵 ポークウィンナー		人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース	
	糸こんにゃくの炒め物 みそ汁	豚肉 みそ・油揚げ	茎わかめ	人参・いんげん 葉葱	キャベツ・玉葱	

【お知らせ】\*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

- ◆ 今月の給食回数は、22回の予定です。
- 北中学校 : 1日(木)・2日(金)は、給食がありません。  
16日(金)は特支の給食がありません。
- 北上中学校 : 7日(水)・8日(木)は、1年生・2年生・特支の給食がありません。  
16日(金)は特支の給食がありません。

今月の学校給食で使用しているしめじは、三島市山川原ヶ谷地区の長谷川園さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、玉葱・じゃがいもは山田地区の杉山久雄さんの畑で栽培されたものです。

トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。

