



# 令和6年度5月中学校給食予定献立表



## 三島市立北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)
5月はお茶の初摘みが行われる時期です。今月はお茶を使った献立が登場します。お茶の香りを楽しみましょう。						
1 (水)	【八十八夜献立】	5月2日は八十八夜。お茶摘みが始まる季節です。お茶の香りを料理で楽しみましょう。				
	わかめご飯(麦)・牛乳	わかめ・牛乳			精白米・麦	
	竹輪の三島お茶揚げ	竹輪・鶏卵	緑茶		小麦粉	植物油
	五目きんぴら	鶏肉	人参・いんげん	ごぼう	こんにやく・砂糖	ごま・植物油
	具だくさん汁	みそ・油揚げ	人参・葉葱	大根	じゃがいも	
2 (木)	【こどもの日献立】	子どもの成長を願う子どもの日。出世魚であるブリのフライと、葡萄のようにすくすくと成長して下さいという願いを込めて葡萄を使ったみそ汁、子孫繁栄を願う柏餅の献立です。				
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳			精白米・麦	
	ぶりのフライ (トマトソース)	ぶり		トマト・バジル	小麦粉・パン粉	植物油
	おひたし	かつお削り節	ちりめんじゃこ	ほうれん草・人参	キャベツ	
	みそ汁 柏もち	みそ・油揚げ あずき	わかめ	葉葱	玉葱・葡萄	じゃがいも 精白米・砂糖
7 (火)	うどん・牛乳	牛乳			うどん	
	カレーうどん汁	豚肉・かまぼこ	脱脂粉乳	人参	玉葱・しめじ・干し椎茸	カレールー
	ツナサラダ	まぐろ油漬	チーズ	人参	にんにく キャベツ・レタス	砂糖 植物油
	三島茶蒸しパン	鶏卵	牛乳	緑茶	きゅうり	みしま茶 プレミックス粉 砂糖 植物油
8 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳			精白米・麦	
	さわらの磯風味	さわら・大豆	青のり		古根	てん粉・砂糖 ガシューナツ 植物油
	おひたし	かつお削り節		小松菜	キャベツ・ホールコーン	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸	
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳			精白米・麦	
	ししゃもの南蛮漬 (南蛮たれ)	ししゃも			古根	てん粉 植物油
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	根深葱	砂糖・てん粉 ごま 植物油
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	わかめ	いんげん	玉葱・えのき茸	
10 (金)	世界を知ろう! 【ワールド給食】	31日に「こくさい」の語呂合わせで「ワールド給食」を実施します。(今月は行事の都合で早く実施します。)世界ではどのような料理を食べているのでしょうか?今月は「ギリシャ」です。				
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳			精白米・麦	
	ギリシャムサカ	豚肉	チーズ	トマト	玉葱・なす・にんにく	じゃがいも・砂糖 オリーブ油 植物油
	フレンチサラダ	ポークハム			キャベツ・きゅうり ホールコーン・レタス	砂糖 植物油
	レヴィシヤスープ	鶏肉・ひよこ豆 ベーコン		人参	玉葱・セロリー	植物油
りんごヨーグルト		乳製品		りんご	砂糖	
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳			精白米・麦	
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆		人参・葉葱	玉葱・葡萄・干し椎茸	てん粉・砂糖 植物油
	ポテトのごまドレッシング	レバー・みそ			にんにく・古根 きゅうり	じゃがいも・砂糖 ごま・ごま油
14 (火)	★「ロメインレタスをいただきます!」今が旬のロメインレタスを、J.A.ふじ伊豆三島函南地区 箱根西麓のうみんずの皆さんからプレゼントしていただきます!					
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳			精白米・麦	
	鶏の香味焼き	鶏肉			にんにく・古根	
	コールスローサラダ			人参	キャベツ・ホールコーン	砂糖 マヨネーズ・ごま (卵不使用) 植物油
ロメインレタスの卵スープ	鶏卵・ベーコン		人参	レタス・玉葱	春雨・でん粉 植物油	
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳			精白米・麦	
	親子丼	鶏卵・鶏肉		人参	玉葱・葡萄・しめじ	砂糖
	みそ汁	かまぼこ			グリーンピース・干し椎茸	
	加工小魚	みそ・油揚げ	わかめ	ほうれん草	玉葱・白菜	
16 (木)	さけの西京焼き				砂糖	
	ごま和え	さけ		ほうれん草・人参	キャベツ	ごま
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにやく 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

【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		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		
17 (金)	【ふるさと給食の日献立】	静岡県や三島市で栽培された食材をたくさん使用した給食です。(★は三島市産、☆は静岡県産食材です。)							795kcal 27.2g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦			
	甘藷三島コロッケ	豆乳				★さつまいも・パン粉 小麦粉・砂糖	植物油		
	豚キムチ	豚肉		人参・にら	★白菜・★玉葱・もやし にんにく・古根・りんご	砂糖	植物油 ごま油		
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		人参・葉葱	クリームコーン ホールコーン・★しめじ	でん粉			
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		725kcal 31.7g	
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ						
	青菜のアーモンド和え			ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	アーモンド ごま油		
	ポテトスープ	ベーコン		人参 チンゲン菜	玉葱	じゃがいも	植物油		
21 (火)	ドッグパン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	753kcal 35.9g	
	緑茶粉入りロールパン		脱脂粉乳	緑茶		小麦粉・砂糖	ショートニング		
	チリピーンズ	豚肉・大豆・ピー ポークウィンナー		トマト	玉葱・にんにく・古根	砂糖	植物油		
	クラムチャウダー	あさり・白花豆	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参・パセリ	玉葱	じゃがいも・小麦粉	バター 植物油		
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		744kcal 30.7g	
	二色そばろ井・ツナそばろ ・炒り卵	まぐろ油漬け・油揚げ 鶏卵		人参	玉葱・筍・干し椎茸	砂糖	植物油 植物油		
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく			
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		716kcal 34.2g	
	豚肉のソース炒め	豚肉・みそ		トマトソース	キャベツ	砂糖	植物油		
	おひたし			小松菜	もやし				
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱				
	果物				果物				
24 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		724kcal 25.5g	
	揚げ出し豆腐の肉味噌がけ (肉みそ)	揚げ出し豆腐					植物油		
	粉ふきいも	豚肉・みそ			玉葱・古根	砂糖・でん粉	植物油		
	かきたま汁	鶏卵・豆腐	のり	小松菜	大根・えのき茸	じゃがいも			
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		764kcal 26.7g	
	ハヤシライス	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	トマト・人参	玉葱・マッシュルーム グリーンピース にんにく・古根	じゃがいも・小麦粉 ハヤシルウ	バター 植物油		
	ジャコサラダ		ちりめんじゃこ	ほうれん草・人参	キャベツ	砂糖	ごま・ごま油		
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		713kcal 31.1g	
	あじフライ (ごまソース)	あじ				パン粉・小麦粉	植物油		
	おひたし	かつお削り節		ほうれん草・人参	キャベツ	砂糖	ごま		
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	小松菜	玉葱				
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		789kcal 29.6g	
	小松菜豚丼	豚肉		小松菜	玉葱・白菜・筍・干し椎茸 にんにく・古根	でん粉・砂糖	ごま油 植物油		
	ポテトといんげん豆のり塩あえ	白いんげん豆	のり			じゃがいも・でん粉	植物油		
	レモンゼリー			レモン果汁		砂糖			

【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、19回の予定です。  
北中学校 : 29日(水)は、1年生・3年生・特支の給食がありません。  
30日(木)・31日(金)は、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、玉葱は山田地区の杉山久雄さん、緑茶は塚原地区の杉本大輔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。