




# 令和6年度6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)	
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、特によくかむことを意識しましょう。						
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの磯辺揚げ  生揚げの五目煮 味噌豆乳汁	牛乳 ししゃも・青のり 生揚げ・豚肉 豆腐・みそ・豆乳	牛乳 わかめ 人参・いんげん 葉葱・人参	古根 干し椎茸・古根 玉葱・しめじ	精白米・麦 小麦粉 こんにゃく・砂糖・でん粉 植物油 さつまいも	786kcal 31.4g
4 (火)	中華めん・牛乳 わかめラーメン 焼きぎょうざ いんげん豆とアーモンドの 甘辛揚げ 	牛乳 豚肉 豚肉 白いんげん豆	わかめ 人参・葉葱 ニラ ちりめんじゃこ	玉葱・もやし 筍・ホールコーン キャベツ・にんにく・古根 キャベツ・玉葱・古根	中華めん でん粉・砂糖 小麦粉・でん粉 植物油 植物油 アーモンド	818kcal 34.4g
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳  いかの香味焼き  さつまいもと大豆のサラダ かきたま汁 発酵乳	牛乳 いか・みそ 大豆 豆腐・鶏卵 乳製品	人参 人参・葉葱	根深葱・古根・にんにく きゅうり 玉葱・えのき茸	精白米・麦 さつまいも・砂糖 マヨネーズ (卵不使用) でん粉	722kcal 30.9g
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳  かつおとナッツの オーロラソース和え おひたし みそ汁	牛乳 かつお・大豆 かつお削り節 みそ・油揚げ	ピーマン トマトソース 小松菜・人参 わかめ 葉葱	玉葱・にんにく・古根 キャベツ 玉葱・なす・えのき茸	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 植物油	745kcal 33.6g
中体連応援献立です。食事も、皆さんが実力を発揮するために重要な要素です。バランスよく食べましょう。						
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳 元気丼 みそ汁 豆乳ココアプリン	牛乳 鶏卵・豚肉・竹輪 油揚げ・みそ 豆乳	わかめ 葉葱 牛乳 生クリーム	玉葱・大根・ごぼう 玉葱・えのき茸	精白米・麦 砂糖 じゃがいも ココアプリンの素	796kcal 31.3g
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のカレー焼き  ごまごぼう 具だくさん汁	牛乳 鶏肉 大豆 みそ・油揚げ	人参・葉葱	古根 かぼちゃ ごぼう 玉葱・キャベツ	精白米・麦 小麦粉・でん粉・砂糖 植物油・ごま じゃがいも	751kcal 28.2g
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのみりん干し 肉じゃが みそ汁	牛乳 いわし 豚肉 豆腐・みそ	わかめ 人参・いんげん 人参・葉葱	玉葱 大根・えのき茸	精白米・麦 じゃがいも しらたき・砂糖	709kcal 32.3g
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ガパオライス もずくスープ	牛乳 鶏肉・大豆 豆腐・鶏卵・ベーコン	ピーマン・人参 赤ピーマン・パプリカ 人参・葉葱	玉葱・筍・古根 にんにく 玉葱・しめじ	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 でん粉 植物油	703kcal 30.7g
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳 シイラの唐揚げ (野菜あん) 即席漬け ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 しいら 昆布 鶏肉・なると巻き ヨーグルト	人参・いんげん 人参 わかめ 小松菜・葉葱	玉葱・えのき茸 キャベツ・きゅうり もやし・玉葱	精白米・麦 でん粉 植物油 砂糖・でん粉 ごま ごま油 わんたんの皮	721kcal 30.6g
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼 じゃがいもの 中華サラダ アーモンドフィッシュ 	牛乳 いか・豚肉 かまぼこ かたくちいわし	チンゲン菜 人参 人参	キャベツ・玉葱・もやし 筍・干し椎茸 きゅうり ホールコーン	精白米・麦 でん粉 植物油 ごま油 植物油 ごま ごま油 砂糖 アーモンド・ごま	704kcal 29.2g

【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)
『17日～21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。)					
★フライには焼津特産の黒はんぺんと静岡県産緑茶が使われています。冷凍みかんは、沼津の西浦地区のみかんです。					
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 パン粉・小麦粉 てん粉・砂糖
	黒はんぺんお茶フライ	☆さば・いわし たら・大豆粉		★せん茶	植物油
	ひじき入りチャプチェ	☆豚肉	ひじき	ピーマン・人参 ☆もやし	春雨・砂糖 ごま油
	ポテトスープ	ベーコン・☆豆腐		小松菜・人参 ★玉葱	★じゃがいも 植物油
	冷凍みかん			☆みかん	
★三島産をたくさん使った献立です。					
18 (火)	揚げパン(きな粉・砂糖)	きな粉	脱脂粉乳		☆小麦粉・砂糖 ショートニング
	牛乳		☆牛乳		植物油
	ポトフ	☆豚肉・ポークウィンナー		人参・ブロッコリー 大根・★玉葱・★セロリー	★じゃがいも
	こんにゃくサラダ		海藻	人参 キャベツ・★きゅうり	こんにゃく・砂糖 ごま・ごま油
★箱根西麓の三島馬鈴薯を使った三島コロッケです。静岡県が生産量第一位を誇るツナ缶を使った和え物です。					
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 ★じゃがいも・パン粉
	三島コロッケ	★豚肉・大豆粉		玉葱	植物油 小麦粉・てん粉・砂糖
	ツナと小松菜のごま和え	☆まぐろ油漬		小松菜・人参	砂糖
	かきたまみそ汁	鶏卵・☆豆腐・みそ	わかめ		
	かつおぶりかけ	いわし・かつお削り節		★葉葱 ★玉葱・★しめじ	
★静岡県産をたくさん使った献立です。					
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦 カレールウ
	キーマカレー	大豆☆豚肉・牛肉 レバー	脱脂粉乳 チーズ	★トマト 人参・ピーマン にんにく・古根	植物油
	春雨サラダ	ポークハム		人参 ☆もやし・きゅうり ホールコーン ☆すいか	春雨・砂糖 ごま油 ごま
	すいか				
★三島産のお茶で茶飯を炊きました。静岡県が生産量第一位を誇るあじの干物を唐揚げにしました。					
21 (金)	茶飯・牛乳		☆牛乳	★せん茶	☆精白米 植物油
	あじの干物の唐揚げ	あじ			植物油
	うの花炒り煮	☆おから☆豚肉☆油揚げ		人参・★葉葱 小松菜・人参	砂糖 植物油
	呉汁	大豆・みそ・たら	豆乳	★大根・★しめじ	★じゃがいも・こんにゃく
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦 砂糖
	さばの煮付け	さば		古根	砂糖
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参 ごぼう	砂糖 ごま・ごま油
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱 大根	じゃがいも・こんにゃく てん粉
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦 砂糖
	豆腐のチリソース	豚肉・豆腐・大豆 レバー		トマトソース 人参・葉葱	ごま油 植物油
	ポテトのごまドレッシング			きゅうり	じゃがいも・砂糖 ごま・ごま油
	ラムネ型チーズ		チーズ		
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦 砂糖
	カラフル卵焼き	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	マヨネーズ バター・植物油 ごま
	(ごまソース)				砂糖
	糸こんにゃくの炒め物	豚肉		人参・いんげん	しらたき・てん粉・砂糖 ごま油
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦 てん粉・小麦粉 砂糖
	太刀魚の唐揚げ	太刀魚		玉葱・古根	植物油 ごま油
	野菜のオイスター炒め	ベーコン		小松菜・人参 ピーマン	植物油
	キムチスープ	豆腐・豚肉・みそ		人参・にら もやし・白菜・えのき茸	ごま油
★貧血予防献立です。成長期に必要な鉄分を多く含んだ食材(厚揚げ・切り干し大根・小松菜・豆)を使用した献立です。					
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦 こんにゃく・砂糖
	厚揚げ入り豚丼	生揚げ・豚肉・みそ		人参・葉葱 小松菜	植物油 ごま・ごま油
	切り干し大根のサラダ			玉葱・古根 もやし・切り干し大根 ホールコーン	砂糖
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉			てん粉・砂糖 植物油

【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、20回の予定です。

北中学校：21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、玉葱は山田地区の杉山久雄さん、じゃがいもは三ツ谷新田の後藤藤一さん、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。