



令和7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		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	
1 (木)	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。						785kcal 35.6g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	小松菜鶏丼	鶏肉		小松菜	玉葱・もやし・干し椎茸 にんにく・古根	でん粉・砂糖 ごま油 植物油		
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ		葉葱	玉葱・大根・しめじ			
	三島茶蒸しパン	鶏卵	牛乳	緑茶		プレミックス粉・砂糖 植物油		
2 (金)	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、旬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旬を使ったみそ汁、子孫繁栄を願う柏餅の献立です。						767kcal 28.0g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	ぶりのフライ (トマトソース)	ぶり			トマト	小麦粉・パン粉 砂糖 ごま		
	おひたし みそ汁	かつお削り節 豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	小松菜・人参 もやし 筍・えのき茸	じゃがいも			
	柏もち	あずき				精白米・砂糖		
7 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦	704kcal 34.3g	
	牛乳		牛乳					
	焼き肉	豚肉・みそ		人参・ピーマン	玉葱・にんにく・古根 キャベツ	でん粉・砂糖 植物油		
	茹でキャベツ みそ汁			葉葱	もやし	じゃがいも		
8 (木)	ご飯(麦)					精白米・麦	702kcal 27.7g	
	牛乳		牛乳					
	ポテトグラタン	鶏肉・ベーコン 白花豆	牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉葱・しめじ	じゃがいも・小麦粉 パン粉 植物油		
	海藻サラダ		わかめ	人参	もやし・きゅうり	砂糖 ごま油		
	野菜スープ			人参	大根・玉葱・ホールコーン			
9 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦	710kcal 36.4g	
	牛乳		牛乳					
	たらの西京焼き	たら・みそ				砂糖		
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖 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・こんにゃく 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		
12 (月)	ご飯(麦)					精白米・麦	722kcal 27.6g	
	牛乳		牛乳					
	竹輪の二色揚げ	竹輪	青のり	人参		小麦粉 植物油・ごま		
	いり鶏	大豆・鶏肉		人参・いんげん	ごぼう	こんにゃく・砂糖 植物油・ごま		
	貝だくさん汁	みそ・油揚げ		人参・葉葱	大根・キャベツ	じゃがいも		
13 (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							701kcal 27.6g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	鶏の香味焼き	鶏肉			にんにく・古根	砂糖		
	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)		
14 (水)	ロメインレタスの卵スープ	鶏卵・ベーコン		人参	ロメインレタス・玉葱	でん粉 植物油	717kcal 31.6g	
	うどん					うどん		
	牛乳		牛乳					
	カレーうどん汁	豚肉・かまぼこ	脱脂粉乳 チーズ	人参 葉葱	玉葱・しめじ・干し椎茸 にんにく	カレーパウダー		
	ツナサラダ 果物	かつお油漬		人参	レタス・きゅうり・キャベツ 果物	砂糖 植物油		
15 (木)	ご飯(麦)					精白米・麦	770kcal 32.2g	
	牛乳		牛乳					
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 レバー・みそ		人参・葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 にんにく・古根	でん粉・砂糖 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		
16 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦	705kcal 34.0g	
	牛乳		牛乳					
	赤魚の煮付け	あこうだい			古根	砂糖		
	しらたきの炒め物	豚肉		人参・さやいんげん		しらたき・砂糖・でん粉 ごま油		
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱	玉葱	じゃがいも		
	牛乳かん		牛乳・粉寒天		もも	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。

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	
19 (月)	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。)						
	ご飯(麦)					精白米・麦		774kcal 29.3g
	牛乳		☆牛乳					
	大豆コロッケ	☆大豆			玉葱	じゃがいも・パン粉 小麦粉・砂糖	植物油	
	豚キムチ	☆豚肉		人参・にら	☆もやし・★玉葱・キムチ にんにく・古根	砂糖	植物油 ごま油	
	肉団子スープ	鶏肉		★小松菜・人参	★玉葱・★大根	パン粉		
20 (火)	ご飯(麦)					精白米・麦		726kcal 35.1g
	牛乳		牛乳					
	親子丼	鶏卵・鶏肉 かまぼこ		人参	玉葱・大根・しめじ グリーンピース・干し椎茸	砂糖・でん粉		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	ほうれん草	白菜・玉葱			
21 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦		762kcal 31.9g
	牛乳		牛乳					
	さわらの磯風味	さわら・大豆	青のり		古根	でん粉・砂糖	かぶナッツ 植物油	
	塩ナムル			小松菜・人参	もやし・にんにく	砂糖	ごま油・ごま	
	春雨スープ	鶏肉		人参・葉葱	玉葱・キャベツ	春雨	ごま油	
22 (木)	ドッグパン(ロールパン)		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	757kcal 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	
	牛乳		牛乳					
	チリピーズ	豚肉・大豆・レバー ポークウィンナー		トマト・ビュレ	玉葱・にんにく・古根	砂糖	植物油	
	クラムチャウダー	あさり・白花生	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	
23 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦		733kcal 31.8g
	牛乳		牛乳					
	ししゃもの南蛮漬け (南蛮たれ)		ししゃも		古根	でん粉	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・でん粉		
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	わかめ	いんげん		砂糖	ごま 植物油	
					玉葱・えのき茸			
26 (月)	ご飯(麦)					精白米・麦		737kcal 32.1g
	牛乳		牛乳					
	ポテトの卵焼き (卵焼きソース)	鶏卵・豚肉 ポークウィンナー	牛乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	植物油	
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ			砂糖	ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ		人参	葉葱	砂糖	ごま・ごま油	
				キャベツ	もやし・キャベツ			
27 (火)	ご飯(麦)					精白米・麦		740kcal 23.0g
	牛乳		牛乳					
	ごぼう入りハッシュドポーク	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	トマト缶	玉葱・ごぼう・グリーンピース 古根・にんにく	ハヤシルウ・小麦粉	バター 植物油	
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	植物油	
28 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦		710kcal 35.7g
	牛乳		牛乳					
	いかの香味焼き	いか・みそ		葉葱	根深葱・古根・にんにく			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉・大豆		人参・いんげん	玉葱・干し椎茸・古根	じゃがいも・砂糖・でん粉	植物油	
30 (金)	世界を知ろう! ワールド給食	31日に「こくさい」の語呂合わせて「ワールド給食」を実施します。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「イタリア」の料理です。						701kcal 25.0g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	ボロニアカツ (トマトとバジルのソース)	豚肉・大豆粉		トマト・バジル	玉葱・にんにく	パン粉・でん粉	植物油	
	レタスとツナのサラダ	かつお油漬		人参	もやし・レタス・きゅうり	砂糖	植物油	
	ラビオリスープ	豚肉・ベーコン		トマト	玉葱・にんにく・セロリー	小麦粉・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。

*麦ご飯の麦配合割合が多くなります。

◆ 今月の給食回数は、19回の予定です。

北中学校 : 27日(火)・28日(水)・29日(木)は、給食がありません。

北上中学校 : 8日(木)・9日(金)は、給食がありません。
12日(月)は、3年生と特支3年生の給食がありません。
16日(金)は、1年生と特支の給食がありません。

給食では、地元生産者の皆様の野菜を積極的に使用しています。
今月使用する野菜は次の方々から納品されています。

葉ねぎ : 小沢地区 山田貴臣さん
玉葱 : 山田地区 杉山久雄さん
しめじ : 川原ヶ谷地区の長谷川園さん
小松菜 : 沢地地区の下里明美さん



