



令和7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)
2 (月)	6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守ることは食事をする上でとても大切なことです。今月は噛み応えのある献立が登場します。				
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	いわしの生姜煮	いわし	古根	砂糖・でん粉	
	野菜の塩麹炒め	豚肉	人参	でん粉・砂糖 植物油	667kcal 29.6g
3 (火)	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱	
	フルーツゼリー			玉葱・大根 パイン缶・もも缶	ゼリーの素
	中華めん			中華めん	
	牛乳	牛乳			
	わかめラーメン	豚肉	わかめ	人参・葉葱	玉葱・もやし 筍・ホールコーン にんにく・古根
4 (水)	焼ききょうざ	豚肉		ニラ	キャベツ・玉葱・古根
	小魚と豆の甘辛揚げ	白いんげん豆	はだかいわし	枝豆	小麦粉・でん粉 砂糖・でん粉
	ご飯(麦)・牛乳				精白米・麦
	牛乳	牛乳			
	フカとカシューナッツの オーロラソース和え	フカ・大豆		トマトソース・ピーマン トマトピューレ	玉葱・にんにく じゃがいも・でん粉 砂糖
5 (木)	おひたし			小松菜・人参	もやし
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸
	ご飯(麦)				精白米・麦
	牛乳	牛乳			
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		
6 (金)	ジャーマンポテト	豚肉			玉葱・グリンピース
	ジュリエンヌスープ	白いんげん豆	人参	玉葱・レタス・キャベツ	じゃがいも
	中体連応援献立です。食事も、皆さんの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。				
	ご飯(麦)				精白米・麦
	牛乳	牛乳			
7 (月)	元気丼	豚肉・鶏卵 焼き竹輪	人参 小松菜	大根・玉葱 ごぼう	でん粉 ごま油
	じゃがいもの中華サラダ		人参	きゅうり・ホールコーン	じゃがいも・砂糖
	加工小魚		かたくちいわし		砂糖
	ご飯(麦)				精白米・麦
	牛乳	牛乳			
8 (火)	たらの唐揚げ (野菜あん)	たら			でん粉 植物油
	即席漬け		人参・イケン	玉葱・えのき茸	砂糖・でん粉
	ワンタンスープ	昆布	人参	キャベツ・きゅうり	ごま
	発酵乳	わかめ	小松菜・葉葱	もやし・玉葱	わんたんの皮 ごま油
	ご飯(麦)				砂糖
9 (水)	牛乳	牛乳			
	二色丼・鶏そぼろ ・炒り卵	鶏肉・大豆 鶏卵	ひじき	人参・イケン	玉葱・干し椎茸・古根
	具だくさん汁	みそ・油揚げ		人参・大根葉	砂糖・でん粉 植物油
	ご飯(麦)				砂糖
	牛乳	牛乳			
10 (木)	さばの煮付け	さば			
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	古根	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参	ごぼう
	ご飯(麦)				こんにゃく・砂糖
	牛乳	牛乳			ごま・ごま油
11 (金)	きびなごフライ		きびなご		砂糖
	鶏肉と金時豆の煮込み	鶏肉・金時豆 白いんげん豆		トマト・イケン	じゃがいも・でん粉
	ポテトスープ	ベーコン		玉葱	植物油
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳 生クリーム		ココアプリンの素
	ご飯(麦)				
12 (月)	牛乳	牛乳			
	きびなごフライ		きびなご		
	鶏肉と金時豆の煮込み	鶏肉・金時豆 白いんげん豆		トマト・イケン	パン粉 バター
	ポテトスープ	ベーコン		玉葱	じゃがいも
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳 生クリーム		植物油
13 (金)	ご飯(麦)				精白米・麦
	牛乳	牛乳			
	小松菜豚丼	豚肉		小松菜・人参	玉葱・もやし にんにく・古根
	ポテトといんげん豆の のり塩和え	白いんげん豆	青のり		じゃがいも・でん粉 植物油
	716kcal 27.8g				

【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)	
『16日～20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。)						
16 (月)	★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	ご飯(麦) 牛乳 三島コロッケ ツナと小松菜のごま和え かきたまみそ汁 のりの佃煮	☆牛乳 ☆豚肉・大豆粉 ☆かつお油漬 ☆鶏卵・豆腐・みそ わかめ のり	玉葱 小松菜・人参 葉葱 ★キャベツ ★玉葱・★しめじ	精白米・麦 ★じゃがいも・パン粉 小麦粉・でん粉・砂糖 砂糖 砂糖	751kcal 29.0g
	★三島産をたくさん使った献立です。	ご飯(麦) 牛乳 煮込みハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネスープ	☆牛乳 豚肉・鶏肉 トマトピューレ 人参	玉葱・にんにく ★キャベツ・ホールコーン ★きゅうり・☆もやし ☆玉葱・セロリー・にんにく	精白米・麦 砂糖 砂糖 植物油・ごま オリーブ油	
	★三島産の「お茶」、沼津加工品の「あじの干物」、函南産の「平井のすいか」の献立です。	茶飯(麦) 牛乳 あじの干物の唐揚げ うの花炒り煮 すまし汁 平井のすいか	☆牛乳 ☆あじ ☆おから☆豚肉☆油揚げ ☆豆腐 わかめ	★せん茶 人参・★葉葱 人参・★小松菜 人参	精白米・麦 植物油 砂糖 ★じゃがいも・しらたき・砂糖 ☆すいか	
	★肉じゃがに使用しているじゃが芋は今が旬の三島馬鈴薯です。	ご飯(麦) 牛乳 厚焼きたまご 肉じゃが わかめのサラダ	☆牛乳 ☆鶏卵・かつお節 ☆豚肉 わかめ	トマトピューレ 人参・イイゲン ★玉葱 ★きゅうり・☆もやし	精白米・麦 砂糖・でん粉 ★じゃがいも・しらたき・砂糖 砂糖	
	★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。	ご飯(麦) 牛乳 黒はんぺんお茶フライ ひじき入りチャブチエ ポテトスープ	☆牛乳 ☆さば・いわし タラ・大豆粉 ひじき ベーコン・☆豆腐	★せん茶 ビーマン・人参 ★小松菜・人参	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 春雨・砂糖 ☆じゃがいも	
20 (金)	ご飯(麦) 牛乳 厚揚げ入り鶏丼 切り干し大根のサラダ	牛乳 牛乳 生揚げ・鶏肉・みそ 人参	牛乳 人参	玉葱・古根 もやし・切り干し大根 ホールコーン・きゅうり	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 春雨・砂糖 ☆じゃがいも	710kcal 25.3g
	ご飯(麦) 牛乳 厚揚げ入り鶏丼 切り干し大根のサラダ	牛乳 牛乳 生揚げ・鶏肉・みそ 人参	牛乳 人参	玉葱・古根 もやし・切り干し大根 ホールコーン・きゅうり	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 春雨・砂糖 ☆じゃがいも	
	食パン メイプルジャム 牛乳 ポークピニーズ 茎わかめのサラダ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 茎わかめ	脱脂粉乳 トマトピューレ・人参	玉葱・グリンピース キャベツ・ホールコーン	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 春雨・砂糖 ☆じゃがいも	
23 (月)	ご飯(麦) 牛乳 厚揚げ入り鶏丼 切り干し大根のサラダ	牛乳 牛乳 生揚げ・鶏肉・みそ 人参	牛乳 人参	玉葱・古根 もやし・切り干し大根 ホールコーン・きゅうり	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 春雨・砂糖 ☆じゃがいも	709kcal 27.5g
	ご飯(麦) 牛乳 厚揚げ入り鶏丼 切り干し大根のサラダ	牛乳 牛乳 生揚げ・鶏肉・みそ 人参	牛乳 人参	玉葱・古根 もやし・切り干し大根 ホールコーン・きゅうり	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 春雨・砂糖 ☆じゃがいも	
	食パン メイプルジャム 牛乳 ポークピニーズ 茎わかめのサラダ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 茎わかめ	脱脂粉乳 トマトピューレ・人参	玉葱・グリンピース キャベツ・ホールコーン	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 春雨・砂糖 ☆じゃがいも	
25 (水)	ご飯(麦) 牛乳 太刀魚の唐揚げ (玉葱ソース)	牛乳 牛乳 太刀魚	牛乳 牛乳	玉葱・古根 玉葱	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 玉葱	785kcal 28.5g
	野菜のオイスター炒め キムチスープ	ベーコン 豆腐・豚肉・みそ	牛乳 牛乳	小松菜・人参 ピーマン	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 玉葱	
	ご飯(麦) 牛乳 太刀魚の唐揚げ (玉葱ソース)	豆腐・豚肉・みそ	牛乳	人参・にら 人参	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 玉葱	
26 (木)	ご飯(麦) 牛乳 ボテトの卵焼き (卵焼きソース)	牛乳 牛乳 鶏卵・鶏肉・ボーグリーナー	牛乳 牛乳	玉葱	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 玉葱	719kcal 32.6g
	おひたし みそ汁	かつお削り節 豆腐・みそ	牛乳 牛乳	小松菜・人参 大根葉	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 玉葱	
	ご飯(麦) 牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ チーズ	牛乳 牛乳 豆腐・鶏肉・大豆 牛乳 チーズ	牛乳 牛乳	玉葱・グリンピース キャベツ・きゅうり	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 春雨・砂糖 チーズ	
27 (金)	ご飯(麦) 牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ チーズ	牛乳 牛乳 豆腐・鶏肉・大豆 牛乳 チーズ	牛乳 牛乳	玉葱・グリンピース キャベツ・きゅうり	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 春雨・砂糖 チーズ	733kcal 29.1g
	ご飯(麦) 牛乳 チーズ入りロース しらす入りしゅうまい わかめスープ	牛乳 牛乳 豚肉 たら・ほたて・かき わかめ	牛乳 牛乳 ピーマン	玉葱・キャベツ 玉葱・キャベツ	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 玉葱・キャベツ	
	ご飯(麦) 牛乳 チーズ入りロース しらす入りしゅうまい わかめスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 たら・ほたて・かき わかめ	牛乳 牛乳 人参	玉葱・キャベツ 玉葱・キャベツ えのき茸・もやし	精白米・麦 パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 玉葱・キャベツ えのき茸・もやし	
30 (月)	【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。	<p>◆ 今月の給食回数は、21回の予定です。</p> <p>北中学校：20日(金)は、特支の給食がありません。 北上中学校：20日(金)は、特支の給食がありません。</p>				
<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 長谷川園さん ・小松菜 : 沢地地区 下里明美さん ・じゃがいも : 山田地区 杉山久雄さん・三ツ谷地区 後藤恭一さん 						

