



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		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		
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。								667kcal 29.6g
	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			
	野菜の塩麴炒め	豚肉		人参	キャベツ・もやし にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油		
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・大根				
3 (火)	フルーツゼリー				パイン缶・もも缶	ゼリーの素		818kcal 35.6g	
	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	でん粉・砂糖	ごま・ごま油 植物油		
	焼きぎょうざ	豚肉		ニラ	キャベツ・玉葱・古根	小麦粉・でん粉	植物油		
4 (水)	小魚と豆の甘辛揚げ	白いんげん豆	はだかいわし		枝豆	砂糖・でん粉	植物油	777kcal 34.8g	
	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 トマトビュレ	玉葱・にんにく	じゃがいも・でん粉 砂糖	植物油 カシューナッツ ごま		
	おひたし			小松菜・人参	もやし				
5 (木)	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸			694kcal 31.2g	
	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						
	ジャーマンポテト	豚肉			玉葱・グリーンピース	じゃがいも	植物油		
6 (金)	ジュリエンスープ	白いんげん豆		人参	玉葱・レタス・キャベツ			702kcal 30.1g	
	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。								
	ご飯(麦)					精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
	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		
9 (月)	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	ごま・ごま油	709kcal 29.9g	
	加工小魚		かたくちいわし			砂糖			
	ご飯(麦)					精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
	たらの唐揚げ (野菜あん)	たら		人参・インゲン	玉葱・えのき茸	でん粉	植物油		
10 (火)	即席漬け		昆布	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖・でん粉	ごま	749kcal 33.5g	
	ワントンスープ	鶏肉	わかめ	小松菜・葉葱	もやし・玉葱	わんたんの皮	ごま油		
	発酵乳		脱脂粉乳			砂糖			
	ご飯(麦)					精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
11 (水)	二色丼・鶏そぼろ ・炒り卵	鶏肉・大豆 鶏卵	ひじき	人参・インゲン	玉葱・干し椎茸・古根	砂糖・でん粉 砂糖	植物油 植物油	717kcal 34.1g	
	具だくさん汁	みそ・油揚げ		人参・大根葉	玉葱・キャベツ				
	ご飯(麦)					精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
12 (木)	さばの煮付け	さば			古根	砂糖		735kcal 26.9g	
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参	ごぼう	こんにゃく・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・でん粉			
	ご飯(麦)					精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
13 (金)	きびなごフライ		きびなご			パン粉	植物油	716kcal 27.8g	
	鶏肉と金時豆の煮込み	鶏肉・金時豆 白いんげん豆		トマト・インゲン	玉葱・しめじ・にんにく		バター		
	ポテトスープ	ベーコン			玉葱	じゃがいも	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)					精白米・麦			
13 (金)	牛乳		牛乳					716kcal 27.8g	
	小松菜豚丼	豚肉		小松菜・人参	玉葱・もやし 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 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		

【 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)			精白米・麦	
	牛乳	☆牛乳			
	三島コロッケ	☆豚肉・大豆粉		★じゃがいも・パン粉 小麦粉・てん粉・砂糖	植物油
	ツナと小松菜のごま和え	☆かつお油漬	小松菜・人参	★キャベツ	砂糖
	かきたまみそ汁	☆鶏卵・豆腐・みそ	わかめ	★玉葱・★しめじ	ごま
17 (火)	★三島産をたくさん使った献立です。				
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	☆牛乳			
	煮込みハンバーグ	豚肉・鶏肉	トマトピューレ	玉葱・にんにく	砂糖
	グリーンサラダ			★キャベツ・ホールコーン	砂糖
	ミネストローネスープ	☆大豆・ベーコン	人参	★きゅうり・☆もやし ☆玉葱・セロリー・にんにく	植物油・ごま オリーブ油
18 (水)	★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)		★せん茶	精白米・麦	
	牛乳	☆牛乳			
	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	ごぼう・☆干し椎茸	砂糖 植物油
	すまし汁	☆豆腐	わかめ	人参・★小松菜	★玉葱・えのき茸
19 (木)	★肉じゃがに使用しているじゃが芋は今は旬の三島馬鈴薯です。				
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	☆牛乳			
	厚焼きたまご	☆鶏卵・かつお節		砂糖・てん粉	大豆油・植物油
	肉じゃが	☆豚肉	人参・インゲン	★玉葱	★じゃがいも・しらたき・砂糖
	わかめのサラダ		わかめ	人参	★きゅうり・☆もやし 砂糖
20 (金)	★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)			精白米・麦	
	牛乳	☆牛乳			
	黒はんぺんお茶フライ	☆さば・いわし たら・大豆粉	★せん茶	パン粉・小麦粉 てん粉・砂糖	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
	ポテトスープ	ベーコン・☆豆腐	★小松菜・人参	★玉葱	春雨・砂糖 ★じゃがいも
23 (月)					
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	厚揚げ入り鶏丼	生揚げ・鶏肉・みそ	人参・葉葱	玉葱・古根	こんにゃく・砂糖・てん粉
	切り干し大根のサラダ		人参	もやし・切り干し大根 ホールコーン・きゅうり	植物油 ごま・ごま油
24 (火)					
	食パン	脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	ショートニング
	メイプルジャム			砂糖	
	牛乳	牛乳			
	ポークビーンズ	豚肉・大豆	トマトピューレ・人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉・砂糖
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	キャベツ・ホールコーン	砂糖 ごま・ごま油
25 (水)					
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	太刀魚の唐揚げ (玉葱ソース)	太刀魚		古根 玉葱	てん粉・小麦粉 砂糖
	野菜のオイスター炒め	ベーコン	小松菜・人参 ピーマン	キャベツ	植物油 ごま油
	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
26 (木)					
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	ポテトの卵焼き (卵焼きソース)	鶏卵・鶏肉・ポークウィンナー	牛乳	人参	玉葱
	おひたし	かつお削り節	小松菜・人参	もやし	じゃがいも・砂糖
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	大根葉	キャベツ・大根 砂糖 ごま
27 (金)					
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	豆腐のカレー煮	豆腐・鶏肉・大豆	人参	玉葱・グリーンピース にんにく・古根	カレールウ
	春雨サラダ		人参	キャベツ・きゅうり	植物油
	チーズ				春雨・砂糖 ごま油・ごま
30 (月)					
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	チンジャオロース	豚肉	ピーマン	筍・にんにく・古根	じゃがいも・砂糖
	しらす入りしゅうまい	たら・ほたて・かき	しらす	玉葱・キャベツ	植物油・ごま油
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	人参	えのき茸・もやし 小麦粉 植物油・ごま油

【 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、21回の予定です。

北中学校：20日(金)は、特支の給食がありません。
北中学校：20日(金)は、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 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

