



令和7年度7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)		
1 (火)	富士市ご当地献立	富士市のB級グルメ「つけナポリタン」です。夏野菜のトマトをたっぷり使っています。					
	ソフトめん			中華めん			
	牛乳	牛乳					
	つけナポリタン	豚肉 ベーコン	チーズ 生クリーム	トマト・人参 ほうれん草 トマトソース	玉葱・マッシュルーム セロリー・にんにく 古根	でん粉・砂糖 植物油	702kcal 32.0g
	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	
2 (水)	果物			果物			
	ご飯(麦)			精白米・麦			
	牛乳	牛乳					
	虹鱈の塩麹焼き	にじます					
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参・いんげん	干し椎茸・古根	こんにゃく・砂糖・でん粉 植物油	700kcal 37.8g
3 (木)	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱	じゃがいも	
	ご飯(麦)			精白米・麦			
	牛乳	牛乳					
	いかの更紗揚げ	いか		古根	でん粉・小麦粉・砂糖 砂糖	植物油 ごま 植物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参 いんげん		でん粉・パン粉	704kcal 31.3g
4 (金)	肉団子汁	鶏肉		小松菜・人参	大根・玉葱		
	さけふりかけ	さけ				砂糖	
	ご飯(麦)			精白米・麦			
	牛乳	牛乳					
	焼き肉丼(具)	豚肉・みそ		人参・ビーマン	玉葱・にんにく・古根	でん粉・砂糖 植物油	716kcal 31.5g
7 (月)	茹で野菜			人参	キャベツ		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	かぼちゃ・葉葱	玉葱・えのき茸		
	七夕献立	そうめんに見立てたかまぼこを使った七夕汁と、星型ゼリーの献立です。					
	ご飯(麦)			精白米・麦			
	牛乳	牛乳					
8 (火)	春巻き	豚肉	人参	玉葱・もやし・キャベツ 古根	小麦粉・春雨・米粉 でん粉・砂糖	植物油 ショートニング	
	ゴーヤチャンプルー	豆腐・鶏卵・豚肉 ポークハム かつお節		ゴーヤ	砂糖	植物油	
	七夕汁	かまぼこ	人参・葉葱	玉葱	焼きふ		
	七タゼリー	豆乳		メロン果汁・レモン果汁	砂糖		
	ビスキュイパン		脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	ショートニング マーガリン	
9 (水)	牛乳	牛乳					
	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	ショートニング	
	フレンチサラダ		人参	もやし・キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま・ごま油	
	ポトフ	鶏肉	人参	大根・玉葱・セロリー	じゃがいも		
	ふるさと給食の日献立	そぼろ煮のじゃが芋はJAふじ伊豆三島函南地区本部より無償提供していただきました。					
ご飯(麦)	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	植物油	
	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	
	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	葉葱	玉葱・キャベツ		

【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)	
10 (木)	ご飯(麦)			精白米・麦	702kcal 24.6g	
	牛乳	牛乳				
	いわしのネギソース	いわし		根深葱・古根・にんにく		
	青菜のアーモンド和え		小松菜・人参	キャベツ		
11 (金)	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱	697kcal 29.7g
	ご飯(麦)			精白米・麦		
	牛乳	牛乳				
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉・レバー	チーズ・ひじき	人参・トマト	玉葱・マッシュルーム	
		ポークWINナー	パセリ	にんにく・古根		
14 (月)	フレンチサラダ			人参	もやし・キャベツ きゅうり・ホールコーン	780kcal 29.4g
	卵とわかめスープ	豆腐・鶏卵	わかめ		玉葱・えのき	
	ご飯(麦)			精白米・麦		
	牛乳	牛乳				
	かぼちゃの卵焼き (ごまソース)	鶏卵・豆乳 ポークWINナー	チーズ	南瓜	玉葱 グリンピース	
15 (火)	お好み豆	白いんげん豆・きな粉			砂糖	788kcal 32.6g
	野菜スープ			人参	キャベツ・玉葱・にんにく	
	ご飯(麦)			精白米・麦		
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・大豆 みそ・レバー		人参・葉葱	玉葱・筍・にんにく 干し椎茸・古根	
16 (水)	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも・青のり		でん粉・砂糖	702kcal 26.9g
	塩ナムル			小松菜・人参	小麦粉	
	世界を知ろう! ワールド給食	世界の食について知ろう! 今月は「ベトナム」です。				
	ご飯(麦)			精白米・麦		
	牛乳	牛乳				
17 (木)	たらとカシューナッツの レモン醤油和え	たら・大豆		古根	でん粉・砂糖 カシューナッツ 植物油	770kcal 23.5g
	空心菜とニンニクの炒めもの	ペーパン		人参 空心菜	キャベツ にんにく	
	フォーと野菜のスープ	鶏肉		人参・にら	玉葱・もやし	
	ご飯(麦)			フォー(米粉・タピオカ粉)	ごま油	
	牛乳	牛乳		精白米・麦		
夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ トマト・人参	玉葱・なす・グリーンピース にんにく・古根	じやがいも カレールウ	770kcal 23.5g
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・ホールコーン きゅうり	
				砂糖	植物油 ごま	

【 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。

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・かぼちゃ: 小沢地区 山田貴臣さん
- ・玉葱: 山田地区 杉山久雄さん
- ・小松菜: 沢地地区 下里明美さん
- ・じやがいも: 三ツ谷地区 後藤恭一さん
- ・トマトソース: 三島ときめき連絡協議会トマトグループ



◆ 今月の給食回数は、13回の予定です。