



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		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	食	品	食	品	
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。						702kcal 32.0g
	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	
	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	
	果物				果物			
2 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦		700kcal 37.8g
	牛乳		牛乳					
	虹鱈の塩麴焼き	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	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱	じゃがいも		
3 (木)	ご飯(麦)					精白米・麦		704kcal 31.3g
	牛乳		牛乳					
	いかの更紗揚げ	いか			古根	でん粉・小麦粉・砂糖	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		砂糖	ごま 植物油	
	肉団子汁	鶏肉		小松菜・人参	大根・玉葱	でん粉・パン粉		
	さけふりかけ	さけ				砂糖	ごま	
4 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦		716kcal 31.5g
	牛乳		牛乳					
	焼き肉丼(具)	豚肉・みそ		人参・ピーマン	玉葱・にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油	
	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			
7 (月)	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。						796kcal 26.0g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	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		
	七夕ゼリー	豆乳			メロン果汁・レモン果汁	砂糖		
8 (火)	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	707kcal 27.3g
	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 ポークウィンナー		人参	大根・玉葱・セロリー	じゃがいも		
9 (水)	ふるさと給食の日献立	そばろ煮のじゃが芋はJ A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。						747kcal 26.0g
	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	
	じゃがいものそばろ煮	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		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		
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	でん粉・砂糖	植物油	
	青菜のアーモンド和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	アーモンド ごま油	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱	じゃがいも		
11 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦		697kcal 29.7g
	牛乳		牛乳					
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉・レバー ポークウィンナー	チーズ・ひじき	人参・トマト パセリ	玉葱・マッシュルーム にんにく・古根	じゃがいも・砂糖	植物油	
	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	砂糖	植物油	
	卵とわかめスープ	豆腐・鶏卵	わかめ		玉葱・えのき	でん粉		
14 (月)	ご飯(麦)					精白米・麦		780kcal 29.4g
	牛乳		牛乳					
	かぼちゃの卵焼き (ごまソース)	鶏卵・豆乳 ポークウィンナー	チーズ	南瓜	玉葱 グリンピース	砂糖	植物油	
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				砂糖	ごま	
	野菜スープ			人参	キャベツ・玉葱・にんにく	でん粉・砂糖	食物油	
15 (火)	ご飯(麦)					精白米・麦		788kcal 32.6g
	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	でん粉・砂糖	植物油 ごま油	
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも・青のり			小麦粉	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	
16 (水)	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。						702kcal 26.9g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	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	
	空心菜とニンニクの炒めもの	ベーコン		人参 空心菜	キャベツ にんにく		植物油	
17 (木)	ご飯(麦)					精白米・麦		770kcal 23.5g
	牛乳		牛乳					
	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・グリンピース にんにく・古根	じゃがいも カレールウ	植物油	
	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。

◆ 今月の給食回数は、13回の予定です。

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
・じゃがいも :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

