



令和4年度5月中学校給食予定献立表



三島市立北中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)
子どもの日献立 子どもの成長を願う子どもの日。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と、子孫繁栄を願う柏餅の献立です。					
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳 あじのフライ (ごまソース) おひたし 若竹みそ汁 柏もち	牛乳 あじ・鶏卵 かつお削り節 みそ・油揚げ あずき	小松菜・人参 キャベツ 葉葱 わかめ	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖・てん粉 植物油 ごま 上新粉・砂糖	827kcal 32.9g
「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、JAふじ伊豆 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!					
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ハヤシライス ツナサラダ ミニトマト	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 まぐろ油漬	トマト缶 人参 人参 ミニトマト	精白米・麦 じゃがいも・小麦粉 バター 植物油 ハヤシルー キャベツ・きゅうり 砂糖 植物油 ロメインレタス	791kcal 25.0g
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 かまぼこ みそ汁 アーモンドフィッシュ	牛乳 鶏卵・鶏肉 かまぼこ みそ・油揚げ かたくちいわし	人参 人参 小松菜	精白米・麦 砂糖 玉葱・筍・しめじ グリーンピース・干し椎茸 白菜	767kcal 35.0g
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さけの西京焼き ごま和え けんちん汁 ミルクプリン	牛乳 さけ 豆腐・鶏肉	小松菜・人参 葉葱・人参	精白米・麦 砂糖 キャベツ 大根・ごぼう じゃがいも こんにやく・てん粉 ミルクプリンの素	718kcal 33.6g
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳 揚げ出し豆腐のあんかけ (あんかけ) さつまいもと大豆のサラダ みそ汁 のりの佃煮	牛乳 豆腐・ゼラチン ポークハム・大豆 みそ・油揚げ のり	人参 さやえんどう 人参・葉葱	精白米・麦 てん粉 植物油 玉葱・筍・えのき茸 でん粉・砂糖 きゅうり ごま 砂糖・てん粉	823kcal 25.0g
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳 しらすとおおさ入り厚焼き玉子 肉じゃが みそ汁	牛乳 鶏卵・鰹節 しらす・おおさ 豚肉 みそ・油揚げ わかめ	人参 さやいんげん 葉葱	精白米・麦 砂糖・てん粉 植物油 じゃがいも・こんにやく 砂糖 玉葱・キャベツ	721kcal 25.4g
新茶の季節です!料理でお茶を味わいましょう。					
13 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳 竹輪のお茶粉揚げ 五目きんぴら 具だくさん汁	牛乳・わかめ 竹輪・鶏卵 鶏肉 油揚げ・みそ	緑茶 人参 さやいんげん 人参・葉葱	精白米・麦 小麦粉 植物油 ごま 植物油 こんにやく・砂糖 ごま 植物油 さつまいも	764kcal 26.7g
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの南蛮漬け (南蛮たれ) ひじきの炒め煮 かきたまみそ汁	牛乳 ししゃも さつま揚げ・大豆 ひじき 豆腐・鶏卵・みそ わかめ	人参 さやいんげん 葉葱	精白米・麦 てん粉 植物油 古根 根深葱 砂糖・てん粉 ごま 植物油 玉葱	741kcal 27.7g
新茶の季節です!料理でお茶を味わいましょう。					
17 (火)	うどん・牛乳 カレーうどん汁 青菜のジャコサラダ 三島茶のカップケーキ	牛乳 豚肉・かまぼこ 脱脂粉乳 チーズ ちりめんじゃこ 鶏卵	人参 葉葱 小松菜・人参 緑茶	うどん カレールー キャベツ 砂糖 小麦粉・砂糖 植物油 ごま ごま油 アーモンド	795kcal 30.6g

【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)	
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのトマト煮 ポテトサラダ 豆腐とチンゲンツァイの スープ	牛乳 いわし ポークハム 豆腐・鶏肉	トマト 人参 チンゲンツァイ 人参	玉葱・レモン きゅうり 玉葱・えのき茸	精白米・麦 砂糖・でん粉・米粉 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ (卵不使用) 植物油	709kcal 25.2g
19 (木)	ふるさと給食の日献立 ご飯(麦)・牛乳 富士山コロケ 豚キムチ 中華コーンスープ	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。(★是三島市産、☆は静岡県産食材です。)				817kcal 27.7g
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳 しらす入りシューマイ トク豆腐 わかめスープ	牛乳 たら・豚肉 生揚げ・豚肉 鶏肉	しらす 小松菜・人参 パセリ	玉葱・古根 干し椎茸・古根 玉葱・えのき茸	精白米・麦 小麦粉・砂糖 砂糖・でん粉 ごま油 植物油 植物油	760kcal 32.9g
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳 小松菜豚丼 お好み豆 果物	牛乳 豚肉 白しんげん豆 きな粉	小松菜	玉葱・白菜・筍・干し椎茸 にんにく・古根 ニューサマーオレンジ	精白米・麦 でん粉・砂糖 ごま油 植物油 植物油	816kcal 30.9g
24 (火)	新茶の季節です！料理でお茶を味わいましょう。 ドッグパン・牛乳 緑茶粉入りロールパン チリビーンズ クラムチャウダー	牛乳・脱脂粉乳 脱脂粉乳 豚肉・大豆・バー ポークウィンナー あざり・白花豆 牛乳・脱脂粉乳 チーズ	緑茶 トマト 人参・パセリ	玉葱・にんにく・古根 玉葱	小麦粉・砂糖 小麦粉・砂糖 砂糖 じゃがいも・小麦粉 バター 植物油	774kcal 36.2g
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳 さばのカレーチーズ焼き 青菜のアーモンド和え ポテトスープ	牛乳 さば チーズ 鶏肉	人参 小松菜・人参	キャベツ 玉葱・ロメインレタス	精白米・麦 砂糖 じゃがいも アーモンド ごま油 植物油	721kcal 32.3g
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き (卵焼きソース) 五目豆 みそ汁	牛乳 鶏卵・豚肉 ポークウィンナー 鶏肉・大豆・竹輪 生揚げ・みそ わかめ	人参 人参 さやいんげん 葉葱	玉葱 ごぼう キャベツ	精白米・麦 じゃがいも・砂糖 砂糖 ごま こんにゃく・砂糖	799kcal 32.9g
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さわらの磯風味 おひたし みそ汁	牛乳 さわら・大豆 青のり かつお削り節 豆腐・みそ わかめ	人参 小松菜 葉葱	古根 キャベツ・ホールコーン 玉葱	精白米・麦 でん粉・砂糖 かぶナツツ 植物油	804kcal 32.8g
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ぶりのフライ (トマトソース) ポテトのごまドレッシング 野菜スープ	牛乳 ぶり 人参	人参 トマト・バジル 人参	玉葱・にんにく きゅうり キャベツ・玉葱	精白米・麦 小麦粉・パン粉 植物油 砂糖 植物油 じゃがいも・砂糖 ごま・ごま油	714kcal 22.9g
31 (火)	世界を知ろう！ ワールド給食 ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉・なると わかめ	人参 ピーマン 人参・葉葱	玉葱・にんにく・古根 もやし・玉葱・キャベツ	精白米・麦 じゃがいも 砂糖 ワンタンの皮 植物油 ごま油 ごま油	779kcal 30.8g

【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。

◆今月の給食回数は、19回の予定です。

北中学校：20日(金)は1年生と特支1年生・特支2年生の給食がありません。

25日(水)は、3年生・特支3年生の給食がありません。

26日(木)・27日(金)は、給食がありません。

北上中学校：20日(金)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している葉葱は、三島市小沢地区の山田貴臣さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ミニトマトは小林道雄さん、玉葱は山田地区の杉山久雄さん、緑茶は杉本大輔さんの畑で栽培されたものです。

