



# 令和7年度5月中学校給食予定献立表



三島市中郷西学校給食共同調理場

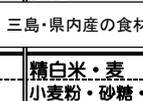
日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
1日(木)	【八十八夜】 ご飯(麦)・牛乳 二色丼(ツナそぼろ (炒り卵)) みそ汁 みしま茶のカップケーキ	牛乳 まぐろ油漬 まぐろ水煮・鶏卵 みそ・油揚げ 鶏卵	牛乳 ちりめんじゃこ 人参 葉葱	みしま茶 葡萄・グリーンピース 干し椎茸 キャベツ・玉葱・大根 粉茶	精白米・麦 砂糖 植物油 小麦粉・砂糖 植物油	827kcal 33.7g
2日(金)	【端午の節句】 ご飯(麦)・牛乳 鶏の唐揚げ 野菜ソテー(カレー味) 兜の蒲鉾入すまし汁 かしわ餅	鶏肉 ポークウィンナー 豆腐・タラ こしあん	牛乳 人参 人参・葉葱 南瓜	にんにく・古根 キャベツ・ホールコーン 玉葱・えのき茸	精白米・麦 でん粉・小麦粉 植物油 でん粉・砂糖 砂糖・上新粉	795kcal 29.5g
7日(水)	ご飯(麦)・牛乳 さばの煮付け ごま和え のっぺい汁	さば 生揚げ・鶏肉	ほうれん草 人参	古根 キャベツ 大根・ごぼう こんにゃく・根深葱	精白米・麦 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも・でん粉	701cal 33.3g
8日(木)	牛乳 丸型パン(横割り) 海老芋コロッケ (フライソース) 野菜ソテー コーンスープ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 人参 人参	人参 人参 小松菜・人参 人参 人参	小麦粉・砂糖 ヨートコック 海老いも じゃがいも・砂糖 パン粉・小麦粉 でん粉 小麦粉 小麦粉・クリームコーン ホールコーン グリーンピース	740kcal 27.8g
9日(金)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース) ツナのフレンチサラダ 玄米団子みそ汁	鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー まぐろ油漬 みそ・油揚げ	牛乳 人参 小松菜	人参 人参 人参 人参	精白米・麦 じゃがいも・砂糖 砂糖 植物油 植物油 玄米	747kcal 30.1g
12日(月)	菜飯(麦)・牛乳 ししゃもの南蛮漬 枝豆ポテトサラダ 肉団子スープ	牛乳 ししゃも まぐろ水煮 鶏肉・大豆	牛乳 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 じゃがいも マヨネーズ (卵不使用) 春雨・でん粉・砂糖 パン粉 ごま油	711kcal 27.8g
13日(火)	中華めん・牛乳 五目味噌ラーメン 春巻 竹輪と胡瓜のおかか和え	牛乳 豚肉・みそ 豚肉 大豆粉 かつお節・タラ 大豆粉	牛乳 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	小麦粉 砂糖・でん粉 ごま・植物油 ごま油 植物油 ごま油 春雨・砂糖 小麦粉 砂糖・でん粉	719kcal 29.6g
14日(水)	【ロメインレタス】 ご飯(麦)・牛乳 あじフライ(フライソース) ロメインレタスの グリーンサラダ 豚汁 果物	牛乳 あじ 豚肉・生揚げ みそ	牛乳 人参 人参・葉葱	人参 人参 人参	精白米・麦 パン粉・砂糖 砂糖 植物油・ごま 植物油 植物油 ごま じゃがいも 果物	724kcal 27.1g
15日(木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 おひたし みそ汁	牛乳 鶏肉・大豆 かつお削り節 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 人参 小松菜・人参	人参 人参 人参	精白米・麦 じゃがいも・でん粉 植物油 砂糖 小麦粉 植物油 砂糖 小麦粉 玉葱・えのき茸	781kcal 33.1g

## ロメインレタスってなあに？

ロメインレタスはレタスの仲間、コスレタスとも呼ばれます。「ロメイン」とは「ローマ」という意味で、ローマ時代によく食べられていたなどの諸説があります。焼いたり、炒めるなどしても、シャキシャキとした食感が残り、加熱料理にも向いています。スーパーでよく見かけるレタスはキャベツのように結球ですが、ロメインレタスは白菜のようにだ円形をしています。



※給食では、5月14日のサラダに使用します。お楽しみに！

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	
16日(金)	ご飯(麦)・牛乳 カレー麻婆丼	豆腐・豚肉・みそ	牛乳	人参	玉葱・筍・根深葱	精白米・麦 でん粉・砂糖	ごま油	728kcal 30.2g
	海藻サラダ ベビーチーズ		わかめ チーズ	人参	干し椎茸・古根・にんにく キャベツ・ホールコーン	砂糖	ごま油	
19日(月)	ご飯(麦)・牛乳 にじますのからしマヨネーズ焼き 白滝のごま和え けんちん汁	にじます	牛乳			精白米・麦 パン粉	マヨネーズ ごま ごま油	719kcal 31.2g
		生揚げ		小松菜 人参・葉葱	キャベツ・白滝 大根・ごぼう こんにゃく	砂糖 じゃがいも		
20日(火)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のプレゼー	鶏肉	牛乳 生クリーム	パセリ	玉葱・しめじ にんにく	精白米・麦 小麦粉・砂糖	バター	744kcal 21.9g
	コーンポテト ジュリエンスープ	ベーコン		人参・パセリ	ホールコーン 玉葱・キャベツ えのき茸・セロリー にんにく	じゃがいも	バター オリーブ油	
21日(水)	ご飯(麦)・牛乳 さわらのオーロラソース キャベツとわかめのおかか和え みそ汁	さわら	牛乳	人参・トマト トマトピューレ	玉葱・古根 にんにく キャベツ	精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油 かぶ・かつ	746kcal 28.5g
		かつお節 豆腐・みそ	わかめ	人参 パセリ	玉葱・大根			
22日(木)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き フレンチサラダ 春雨スープ	大豆・鶏肉	牛乳 ひじき チーズ	人参	玉葱・にんにく	精白米・麦 じゃがいも・砂糖	バター 植物油 植物油	706kcal 28.0g
		豚肉・鶏卵	わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ・きゅうり ホールコーン 白菜	砂糖 春雨	植物油 ごま油	
23日(金)	ご飯(麦)・牛乳 元氣丼 豆腐としめじのスープ 手作りミルクプリン	豚肉・鶏卵 豆腐・油揚げ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小松菜・人参 パセリ	玉葱・大根・ごぼう 根深葱・しめじ	精白米・麦 砂糖 でん粉 砂糖	植物油	778kcal 33.3g
				23日はふるさと給食の日です。 		三島・県内産の食材をたくさん使用しています。 		
26日(月)	ご飯(麦)・牛乳 竹輪の磯辺揚げ 豚キムチ炒め すまし汁 りんごヨーグルト	タラ・鶏卵・大豆粉 豚肉 油揚げ	牛乳 青のり	人参 ピーマン チンゲン菜 人参・葉葱	玉葱・もやし・白菜 にんにく・りんご 玉葱・大根・えのき茸 りんご	精白米・麦 小麦粉・砂糖・でん粉 でん粉・砂糖 でん粉 砂糖・でん粉	植物油 ごま油 植物油	736kcal 30.4g
								
27日(火)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のスイートチリソース焼き マセドニアンサラダ かき卵みそ汁	鶏肉 大豆 豆腐・鶏卵・みそ	牛乳	人参 ニラ・人参	にんにく きゅうり 玉葱・しめじ	精白米・麦 砂糖 じゃがいも・砂糖	植物油	701kcal 30.7g
28日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ぶりの西京焼き キャベツの炒め物 塩ちゃんこ汁	ぶり・みそ ポークウィンナー 豆腐・鶏肉 大豆粉 すけそうだら いとよだい	牛乳	小松菜・人参 人参・葉葱	キャベツ・ホールコーン 玉葱・大根・ごぼう れんこん・古根	精白米・麦 砂糖 里芋 でん粉・砂糖	植物油 植物油 植物油 豚油	706kcal 31.1g
								
29日(木)	ご飯(麦)・牛乳 揚げ餃子の甘酢あんかけ ビーンズサラダ ABCマカロニのスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	ニラ 人参 ほうれん草 人参・パセリ	キャベツ・玉葱・古根 キャベツ・きゅうり ホールコーン 玉葱	精白米・麦 砂糖・小麦粉・でん粉 じゃがいも・砂糖 じゃがいも・小麦粉	植物油 マヨネーズ (卵不使用)	742kcal 23.4g
30日(金)	ご飯(麦)・牛乳 シーチキンカレー 福神漬け りんご☆りんごサラダ 乳酸菌飲料	まぐろ水煮 脱脂粉乳	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 人参	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく 大根・きゅうり・なす 蓮根・古根・しそ・梅 キャベツ・きゅうり ホールコーン・りんご	精白米・麦 じゃがいも・砂糖 砂糖 砂糖	バター 植物油 植物油	734kcal 25.6g
								

◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。  
 中郷西中学校：27日(火)・28日(水)・29日(木)は、  
 給食がありません。  
 中郷中学校：20日(火)・21日(水)は、給食がありません。  
 22日(木)は、3年生は給食がありません。  
 南中学校：13日(火)は、3年生・特支3年生は給食がありません。  
 14日(水)・15日(木)は、給食がありません。  
 29日(木)は、1年生・特支1・2年生は給食がありません。

【今月の学校給食で使用している地場産物】  
 小松菜・・・山田地区の林正俊さん  
 玉葱・・・三ツ谷新田地区の杉山久雄さん  
 葉ねぎ・・・小沢地区の山田さん  
 しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川園さん



【お知らせ】 ※ちりめんじゃこ、  
 わかめ、昆布などの海産物は、  
 えび、かに、いか、たこ等が  
 生息する地域で収穫されています。  
 天候等の事情で、献立や使用食材  
 が変更になる場合があります。