



令和7年度6月中学校給食予定献立表

三島市立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)
2日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	太刀魚フライ (フライソース)	太刀魚		パン粉・小麦粉 砂糖	植物油
	ツナと青菜のごま和え みそ汁	まぐろ油漬 油揚げ・みそ	わかめ	人参・葉葱 人参・パセリ	ごま 砂糖
3日(火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	オムレツ(ケチャップソース)	鶏卵・牛肉・豚肉		玉葱	植物油
	ジャーマンポテト 人参ボタージュ	ポークウィンナー ベーコン	チーズ 牛乳 チーズ	玉葱・枝豆 人参ペースト・南瓜 人参・パセリ	じゃがいも 植物油 小麦粉 バター 植物油
4日(水)	【歯と口の健康週間 6月4日～10日】 ご飯(麦)・牛乳	牛乳		よくかむことで虫歯や肥満の予防につながります。よくかむことを意識しましょう。	
	ガパオライス	鶏肉・大豆		精白米・麦	
	マカロニ入り ミネストローネ	ベーコン		砂糖	植物油
	加工小魚	かたくちいわし		人参・ビーマン 赤ピーマン・パimientos	古根・にんにく
5日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		玉葱・筍	
	鰯の香味焼き パンサンスー	鰯 鶏卵		人参・トマト缶 トマトピューレ パセリ	玉葱・キャベツ セロリー
	すまじ汁	豆腐	わかめ	人参・葉葱	玉葱・えのき茸
6日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	鶏のごまソースかけ	鶏肉		砂糖	ごま
	五目豆	大豆・油揚げ	昆布	トマトピューレ 人参	春雨・砂糖
	野菜スープ	タラ・大豆粉		こんにゃく さやいんげん 人参・小松菜	ごぼう キャベツ・玉葱
9日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	黒はんぺんのごまフライ	鰯・タラ・大豆粉 鶏卵		パン粉・小麦粉 砂糖・でん粉	植物油 ごま
	切り昆布のピリ辛煮	豚肉・タラ 大豆粉	昆布	人参	にんにく
	のっつい汁	豆腐・油揚げ		干し椎茸・古根 人参・小松菜	にんにく 大根・こんにゃく ごぼう・根深葱
10日(火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	たらフライの トマトソースかけ	たら・大豆		小麦粉・砂糖	植物油 オリーブ油
	マセドニアンサラダ			人参	じゃがいも・砂糖
	ラビオリ入り ジュリエンヌスープスープ	豚肉		人参 パセリ	パン粉・小麦粉 オリーブ油 植物油
11日(水)	【入梅献立】 ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦
	いわしの梅煮	鰯			砂糖・でん粉
	さつまいもと大豆のサラダ 冬瓜のすまじ汁	大豆 豆腐	わかめ	人参	玉葱・きゅうり・レモン果汁 玉葱・冬瓜・えのき茸
	豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳 生クリーム		ココアプリンの素 卵不使用
12日(木)	揚げパン・牛乳 (砂糖味・きなこ味)	きな粉	脱脂粉乳・牛乳		小麦粉・砂糖
	ボトフ	鶏肉 ポークウィンナー		人参	ショートニング 植物油 じゃがいも
	海藻サラダ		わかめ	人参	砂糖 ごま油
13日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉		砂糖・でん粉	植物油
	青菜のアーモンド和え			人参 小松菜	砂糖 アーモンド ごま油
16日(月)	【ふるさと給食週間 6月16日～20日】 ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	三島コロッケ (フライソース)	豚肉・大豆粉		玉葱	じゃがいも・パン粉
	白滝のごま和え			小松菜	砂糖・小麦粉
	丹那牛乳のクリームスープ	鶏肉	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	キャベツ・白滝 人参・パセリ	ごま 砂糖 じゃがいも・小麦粉 バター 植物油

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)
17日(火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	魚のキャラット焼き	ぶり	人参ペースト バセリ	パン粉	マヨネーズ (卵不使用)
	エリンギソテー		人参	でん粉	バター
	大根スープ	ポークワインナー	人参・バセリ		オリーブ油
	県内産みかんゼリー			水あめ・砂糖	
18日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	小松菜鶏丼	鶏肉	小松菜・人参	でん粉・砂糖	植物油
	味噌けんちん汁	豆腐・みそ 油揚げ	人参・葉葱		
	牛乳かん	牛乳・寒天		砂糖	
19日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	県産かます米粉お茶ワフ(ソース)	かます		米粉	植物油
	ポテトサラダ	まぐろ水煮	人参	じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)
	にらたまスープ	鶏卵・生揚げ	にら	でん粉	
	サケぶりかけ	サケ	昆布	砂糖	ごま・大豆油
20日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	鶏の塩麹焼き	鶏肉		米	
	肉じゃが	豚肉	人参	じゃがいも・でん粉	
	浜名湖産青のりボール のみぞ汁	みそ・油揚げ たら・大豆	わかめ ひとえぐさ	砂糖	
				でん粉・砂糖	植物油
23日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	あんかけ揚げ豆腐	豚肉	人参・葉葱	砂糖・でん粉	植物油
	小松菜の炒め物	ポークワインナー	小松菜・人参	小麦粉	
	肉団子のスープ	鶏肉・大豆		キャベツ・ホールコーン	植物油
	のりの佃煮		のり	玉葱・白菜・大根	春雨・でん粉 パン粉・砂糖
24日(火)	カレーラン・牛乳 (うどん)	鶏肉・かまぼこ 油揚げ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	玉葱・干し椎茸 トマトソース	小麦粉・砂糖 パン粉
	きびなごのフライ	きびなご		にんにく	バター・植物油 コッカスル物・ガーリック
	厚焼きたまご	鶏卵			砂糖・でん粉
25日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	豚肉の柳川煮	豚肉・鶏卵	人参・葉葱	砂糖・でん粉	植物油
	じゃがいもの中華サラダ		人参	じゃがいも・砂糖	植物油 ごま油
26日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	鯖のみぞ煮	鯖・みそ		砂糖	
	大根のそぼろ煮	豚肉	人参	里いも・砂糖	
	レタスのかき玉汁	豆腐・鶏卵	人参・葉葱	でん粉	
27日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	キャベツ入り平つくね	鶏肉		キャベツ	
	プロッコリー と大豆のサラダ	大豆 まぐろ油漬	プロッコリー 人参	砂糖・でん粉	豚脂
	ベーコンと白菜のスープ	ベーコン	人参	マヨネーズ (卵不使用)	
	乳酸菌飲料	脱脂粉乳		じゃがいも	植物油
30日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	じやがいも・砂糖	バター
	ツナ和え	まぐろ油漬	トマトペースト トマト缶 人参	小麦粉 砂糖	植物油
	果物				

◆今月の給食回数は、21回の予定です。
南中学校：20日(金)は特支の給食はありません。

【お知らせ】※ちりめんじやこ、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。

6月16日～20日 「ふるさと給食週間」

三島市の地場産物や静岡県産の食材を使った献立です。どんな食材があるか注目してみましょう。



山田地区の
林さんと杉山さん

小沢地区の山田さん

川原ヶ谷の
長谷川園さん

静岡