






令和7年度 5月中学校給食予定献立表



三島市立錦田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)	
5月はお茶の初摘みが行われる時期です。今月は三島市のお茶を使った献立が登場します。お茶の香りを楽しみましょう。									
1 (木)	麦ご飯					精白米・麦		864kcal 32.6g	
	牛乳		牛乳						
	豚キムチ丼	豚肉		人参・にら	白菜・玉葱・もやし にんにく・生姜・りんご		ごま油・植物油		
	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐・ベーコン・鶏肉		チンゲン菜・人参	玉葱・えのき茸		植物油		
	三島茶のカップケーキ	鶏卵・豆乳		せん茶		小麦粉・砂糖	植物油		
2 (金)	こどもの日献立		5月5日はこどもの健やかな成長を願うこどもの日です。給食では、今が旬の「筍」を使って「すくすくと立派な大人になって下さい」という願いを込めた献立にしました。柏餅も付きます。						750kcal 29.1g
	麦ご飯					精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
	かつおフライ	かつお			生姜	パン粉・小麦粉・砂糖 でん粉	植物油		
	もやしときゅうりのサラダ				もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油		
	若竹汁	豆腐・蒲鉾	わかめ	小松菜	玉葱・筍				
7 (水)	麦ご飯					精白米・麦		716kcal 26.5g	
	牛乳		牛乳						
	きびなごフライ		きびなご			パン粉	植物油		
	厚揚げと大根の オイスターソース煮	生揚げ・豚肉		人参 チンゲン菜	大根・きくらげ 生姜・にんにく	砂糖・でん粉	ごま油		
	みそ汁	みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ	さつま芋			
8 (木)	麦ご飯					精白米・麦		713kcal 28.4g	
	牛乳		牛乳						
	豆腐のカレー煮	豆腐・鶏肉・大豆 みそ		人参	玉葱・グリーンピース にんにく・生姜	じゃが芋・カレールウ	植物油		
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ・きゅうり レタス	砂糖	ごま・ごま油		
9 (金)	麦ご飯					精白米・麦		740kcal 27.7g	
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖・でん粉			
	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		
	ポテトスープ	ベーコン・鶏肉		人参・チンゲン菜	玉葱	じゃが芋	植物油		
	ヨーグルト		脱脂粉乳・寒天			砂糖・練乳			
12 (月)	麦ご飯					精白米・麦		726kcal 28.5g	
	牛乳		牛乳						
	あじフライ (ごまソース)	あじ				パン粉	植物油		
	おひたし			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま		
	呉汁	大豆・みそ・油揚げ		人参・葉葱	大根	じゃが芋・こんにゃく			
	ラムネ型チーズ		チーズ						
13 (火)	中華めん					小麦粉		702kcal 30.6g	
	牛乳		牛乳						
	五目ラーメン	豚肉	ロメインレタスは箱根西麓のうみんずさんより 無償で提供させていただきます。		人参 もやし・キャベツ・筍 根深ねぎ・とうもろこし にんにく・生姜	でん粉・砂糖	ごま油・植物油		
	焼き餃子	豚肉		ニラ	キャベツ・玉葱・生姜	小麦粉・でん粉・砂糖			
	ロメインレタスの青のり和え		あおさ	人参	ロメインレタス・もやし		ごま油		
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			砂糖	アーモンド・ごま		
14 (水)	麦ご飯					精白米・麦		750kcal 32.4g	
	牛乳		牛乳						
	二色丼 ツナそぼろ 玉子そぼろ	かつお油漬・大豆・油揚げ 鶏卵		人参	玉葱・筍・椎茸・生姜	砂糖	植物油		
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉		人参	大根・ごぼう・根深ねぎ	じゃが芋・こんにゃく			
15 (木)	麦ご飯					精白米・麦		746kcal 28.7g	
	牛乳		牛乳						
	豚肉の黒酢炒め	豚肉・白いんげん豆		人参 さやいんげん	れんこん	じゃが芋・でん粉 砂糖	植物油・ごま油		
	たらつみれ汁	豆腐・たら		人参・葉葱	大根	こんにゃく・砂糖・でん粉	植物油		
	りんご				りんご				
16 (金)	わかめ麦ご飯		わかめ			精白米・麦		719kcal 28.5g	
	牛乳		牛乳						
	ちくわのお茶粉揚げ	竹輪・鶏卵		せん茶		小麦粉	植物油		
	ポテトサラダ	大豆			きゅうり	じゃが芋・砂糖	ごま油・ごま		
	具たくさん汁	みそ・油揚げ		人参・葉葱	玉葱・キャベツ				

【お知らせ】天候により、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)
19 (月)	麦ご飯					精白米・麦		723kcal 23.3g
	牛乳		牛乳					
	甘藷みしまコロッケ	豆乳				さつま芋・パン粉・砂糖	植物油	
	キャベツの味噌炒め	豚肉・みそ		人参・ピーマン		砂糖・でん粉	植物油	
	かきたま汁	鶏卵		小松菜		でん粉		
20 (火)	緑茶粉入りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	743kcal 34.8g
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	
	牛乳		牛乳					
	チリビーンズ	豚肉・大豆・レバー ウインナー		トマトピューレ	玉葱・にんにく・生姜	砂糖	植物油	
	じゃが芋のクリームスープ	鶏肉・白花豆	牛乳・粉チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱・しめじ	じゃが芋・小麦粉	バター・植物油	
21 (水)	麦ご飯					精白米・麦		702kcal 25.9g
	牛乳		牛乳					
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉・小麦粉	植物油	
	野菜とイカの酢みそ和え	イカ・みそ	わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	コーンスターチ・砂糖	ショートニング	
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参・葉葱	大根・ごぼう	こんにゃく・砂糖	ごま	
22 (木)	麦ご飯					精白米・麦		742kcal 31.7g
	牛乳		牛乳					
	ポテトの玉子焼き (ごまソース)	鶏卵・豚肉・ウインナー		人参	玉葱	じゃが芋・砂糖	植物油	
	五目豆	鶏肉・大豆・竹輪		人参・さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま	
	みそ汁	みそ	わかめ	葉葱	玉葱・キャベツ	こんにゃく・砂糖		
23 (金)	麦ご飯					精白米・麦		731kcal 31.9g
	牛乳		牛乳					
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉・ウインナー レバー	チーズ・ひじき	人参・トマト	玉葱・マッシュルーム にんにく・生姜	じゃが芋・砂糖	植物油	
	ツナサラダ	かつお油漬け		人参	キャベツ・レタス・きゅうり	砂糖	ごま	
	小松菜のスープ	豆腐・豚肉		人参・小松菜	玉葱・えのき茸		植物油	
26 (月)	世界の給食	給食で世界の料理を味わおう！ 今月は「タイ」です。						712kcal 33.2g
	麦ご飯					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	ガバオライス 	鶏肉・大豆		人参・ピーマン	玉葱・筍	砂糖・でん粉	植物油	
	トマトと卵のスープ 	鶏卵・豆腐 ベーコン・鶏肉		赤ピーマン・バジル	生姜・にんにく	でん粉	植物油	
27 (火)	麦ご飯					精白米・麦		701kcal 30.3g
	牛乳		牛乳					
	さわらの豆みそ焼き	さわら・大豆・みそ		葉葱		パン粉	マヨネーズ・ごま (卵不使用)	
	キャベツの塩昆布和え		塩昆布	小松菜・人参	キャベツ		ごま・ごま油	
	さつま汁	みそ・鶏肉	わかめ	葉葱	大根・しめじ	さつま芋		
28 (水)	麦ご飯					精白米・麦		719kcal 28.2g
	牛乳		牛乳					
	ポテトグラタン	鶏肉・ベーコン みそ	牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉葱・しめじ	じゃが芋・小麦粉 パン粉	バター・植物油	
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま・植物油	
	ミネストローネ	ベーコン・鶏肉		トマト・人参	玉葱・セロリー・にんにく		植物油	
29 (木)	麦ご飯					精白米・麦		754kcal 29.0g
	牛乳		牛乳					
	さばの香味焼き	さば			にんにく・生姜	砂糖	ごま・ごま油	
	ポテトサラダ			人参	きゅうり	じゃが芋・砂糖	マヨネーズ (卵不使用)	
	わかめと豆腐のスープ	豆腐・鶏肉	わかめ	人参・葉葱	玉葱		植物油・ごま油	
30 (金)	麦ご飯					精白米・麦		731kcal 24.8g
	牛乳		牛乳					
	手作り春巻き	豚肉		人参・にら	もやし・椎茸 生姜	春雨・砂糖・でん粉 小麦粉・春巻きの皮	植物油・ごま油	
	中華炒め	ハム		チンゲン菜	玉葱・エリンギ		アーモンド・ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		人参	とうもろこし・えのき茸 椎茸	でん粉		

【お知らせ】天候により、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20回の予定です。

錦田中学校:22日・23日は、2年生は給食がありません。
28日・29日は1年生・3年生・5組は 給食がありません。
30日は3年生は給食がありません。

山田中学校:28日・29日・30日は給食がありません。

【今月の給食で使用している地場産物】

・葉ねぎ・・・小沢地区の山田貴臣さん
・エリンギ・・・川原ヶ谷地区の長谷川園さん
・ロメインレタス・・・箱根西麓のうみんずのみなさん
・玉葱・・・山田地区の杉山久雄さん
・小松菜・・・山田地区の林正俊さん
・せん茶・・・塚原地区の杉本大輔さん

ロメインレタスをいただきます！

5月13日のロメインレタスは『JAふじ伊豆三島
西南地区箱根西麓のうみんず』の方々より、無償
提供していただきます。

