



令和7年度 6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)
6月は歯の衛生月間です。虫歯予防のポイントの1つはよく噛むことです。今月は「カミカミ献立」を実施します。  の付いた献立はよく噛むことを意識して食べましょう。					
2 (月)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮	鶏肉・大豆	人参 さやいんげん	じゃが芋・でん粉 砂糖	カシューナッツ 植物油
	小松菜どもやしのおひたし		小松菜	もやし・どうもろこし	ごま
3 (火)	みそワンタンスープ	豚肉・豆腐・みそ	わかめ	人参	ワンタンの皮 植物油
	ターメリックライス			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	鶏肉とアスパラの クリームソース	鶏肉・ベーコン 白花豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 アスパラガス	小麦粉 バター・植物油
4 (水)	ラビオリースープ	ベーコン・鶏肉 豚肉		トマト トマトピューレ	玉葱・セロリー・にんにく 小麦粉・砂糖 パン粉
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	あじの干物の素揚げ	あじ			植物油
5 (木)	しらたきの炒め物	☆豚肉	人参 さやいんげん		しらたき・砂糖 ごま・ごま油
	具だくさん汁	みそ・油揚げ	人参・葉ねぎ	大根	じゃが芋
	アーモンドトースト		脱脂粉乳		小麦粉・砂糖 ショートニング アーモンド マーガリン
	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉・砂糖 ショートニング
6 (金)	牛乳	牛乳			
	豚肉の塩こうじ炒め	豚肉	人参・ピーマン	玉葱・にんにく・生姜	精白米・麦 砂糖・でん粉 植物油
	小松菜とキャベツのおひたし		小松菜・人参	キャベツ	
	ごま入りみそ汁	大豆・みそ	わかめ	葉ねぎ	玉葱・なす パイン缶 ゼリーの素 ごま・ごま油
7 (月)	パインセリー				
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	カラフル玉子焼き (ごまソース)	鶏卵 ウインナー・豆乳	人参	玉葱・とうもろこし グリンピース 砂糖	マヨネーズ 植物油 ごま
8 (火)	ボテ豆サラダ	大豆		きゅうり	じゃが芋・砂糖 ごま油・ごま
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	小松菜	玉葱
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
9 (水)	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも・青のり	生姜	小麦粉	植物油
	こんにゃくサラダ		人参	こんにゃく・砂糖	ごま・ごま油
	生揚げの中華煮	生揚げ・豚肉	人参 チングン菜	白菜・椎茸・生姜 砂糖・でん粉	植物油・ごま油
	麦ご飯			精白米・麦	
10 (木)	牛乳	牛乳			
	ハヤシライス	豚肉・みそ	人参・トマト	玉葱・エリンギ グリンピース にんにく・生姜	じゃが芋・小麦粉 砂糖・コーンスターク 植物油・ココア
	フレンチサラダ		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・レタス とうもろこし	砂糖 植物油
	麦ご飯			精白米・麦	
11 (金)	牛乳	牛乳			
	いわしの蒲焼	いわし			
	小松菜とレタスのおひたし		小松菜	レタス・とうもろこし	砂糖・でん粉 植物油・ごま
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉ねぎ	じゃが芋
12 (木)	ペーパーチーズ	チーズ			
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	がんもの煮付け	豆腐	ひじき	人参	砂糖 植物油
13 (金)	ポテトサラダ			ごぼう きゅうり	じゃが芋・砂糖 マヨネーズ (卵不使用)
	沢煮椀	豚肉		小松菜・人参	大根・えのき茸 根深ねぎ・生姜
	さけぱっぱ	鮭	昆布だし		砂糖 ごま・大豆油

【おしらせ】天候により、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)
16日～20日は『ふるさと給食週間』です。給食を通して、静岡県の産物や自然に関する理解を深め、食文化や伝統料理に親しみましょう。この週間中の食材に付いている星マークは、★は三島市産、☆は静岡県産を表しています。静岡県で採れる食材についてチェックしてみましょう。					
16 (月)	麦ご飯 牛乳 駿河湾産しいらの南蛮漬け (南蛮ダレ) 	☆牛乳 ☆しいら ☆かつお油漬 ☆油揚げ	☆牛乳 人參・ビーマン 人參 さやいんげん ★小松菜	精白米・麦 てん粉 砂糖・てん粉 砂糖 ★玉葱・えのき茸	720kcal 31.4 g
	切干大根の煮物	☆かつお油漬 「しいら」を使用	人參 切干大根・椎茸 ★玉葱・えのき茸	植物油 植物油	
	三島野菜のみそ汁	みそ	わかめ ★小松菜	★じゃが芋	
	麦ご飯 牛乳 朝霧卵の厚焼きたまご 三島馬鈴薯の肉じゃが	☆牛乳 ☆豚肉 ☆生揚げ・みそ	☆牛乳 人参 さやいんげん ★小松菜	精白米・麦 砂糖・てん粉 ★じゃが芋・しらたき 砂糖 ☆もやし	
17 (火)	麦ご飯 牛乳 鰯のみそ煮 塩こんぶの即席漬け	☆牛乳 さば・みそ 塩昆布	生姜 キャベツ・☆きゅうり ★大根・ごぼう	精白米・麦 砂糖 ごま	723kcal 29.1 g
	静岡県の恵み豚汁	☆豆腐・みそ ☆豚肉	人参・葉ねぎ	★じゃが芋 こんにゃく	
	麦ご飯 牛乳 三島コロッケ	☆牛乳 ☆豚肉・大豆粉	玉葱	精白米・麦 ★じゃが芋・パン粉 小麦粉・てん粉・砂糖	
	静岡県産大豆の納豆  茎わかめのきんぴら 	☆大豆・かつお節 ☆豚肉 ☆豆腐・鶏卵	昆布 茎わかめ ★小松菜	砂糖 砂糖 ★玉葱 玉葱 えのき茸・★玉葱	
18 (水)	麦ご飯 牛乳 箱根西麓小松菜豚丼	☆牛乳 ☆豚肉	牛乳 ★小松菜	精白米・麦 ★玉葱・白菜・筍 砂糖・てん粉	700kcal 32.8 g
	好み豆(のり塩味) 	白いんげん豆	青のり 生産者「林さん」の 美味しい小松菜を 使用します	ごま・ごま油 てん粉 植物油	
	お好み豆(のり塩味) 	青のり	★玉葱・白菜・筍 ☆椎茸・にんにく・生姜	ごま油・植物油 てん粉 植物油	
	麦ご飯 牛乳 焼き餃子 ひじき入りチャプチエ	牛乳 豚肉 豚肉	ニラ ひじき ピーマン・人参 赤ピーマン	精白米・麦 小麦粉・てん粉・砂糖 春雨・砂糖 植物油	
19 (木)	中華コーンスープ ヨーグルト	わかめ 脱脂粉乳・寒天	人参・バセリ	てん粉 砂糖・練乳	776kcal 30.1 g
	麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き	牛乳 さわら・みそ	玉葱	精白米・麦 ★じゃが芋・パン粉 小麦粉・てん粉・砂糖	
	ごぼうサラダ 	人参	ごぼう・きゅうり	砂糖 砂糖 マヨネーズ・ごま (卵不使用)	
	かきたま汁	豆腐・鶏卵	葉ねぎ 玉葱	てん粉 小麦粉	
20 (金)	うどん 牛乳 カレーうどん汁 きびなごフライ	牛乳 豚肉・かまぼこ 油揚げ・みそ きびなご	人参・葉ねぎ 人参・人参	精白米・麦 カレールウ 砂糖 パン粉 植物油	752kcal 30.1 g
	ツナと青菜のごま和え	かつお油漬け	小松菜・人参	砂糖 ごま	
	麦ご飯 牛乳 タラのキャロット焼き	牛乳 たら	キャベツ	精白米・麦 パン粉 マヨネーズ・植物油 (卵不使用)	
	野菜ソテー チンゲン菜のスープ	ボーグハム 豆腐・豚肉	玉葱・えのき茸	植物油 植物油 ココア	
21 (土)	ミルクココアプリン	牛乳・脱脂粉乳 生クリーム			741kcal 31.8 g
	麦ご飯 牛乳 元気丼 じゃが芋の中華サラダ 	牛乳 鶏卵・豚肉・竹輪 かたくちいわし	人参・小松菜 人参	精白米・麦 砂糖 植物油	
	アーモンドフィッシュ 		玉葱・大根・ごぼう きゅうり・とうもろこし	砂糖 じゃが芋・砂糖 ごま・ごま油 アーモンド・ごま	
	かき揚げ丼 イカと新玉ねぎのかき揚げ タレ	イカ・大豆	玉葱・ごぼう	精白米・麦 小麦粉・てん粉 植物油	
22 (日)	牛乳 ツナサラダ	牛乳	キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖 植物油	765kcal 26.9 g
	ニラと豆腐のかき玉汁	豆腐・鶏卵	ニラ 玉葱・えのき茸	てん粉	
	20日:5組は給食がありません。				

【おしらせ】天候により、食材が変更になる場合があります。

◆今月の給食回数は21回の予定です。

錦田中学校

20日:5組は給食がありません。

.....今月の学校給食で使用する野菜.....

- ・葉ねぎ…小沢地区 山田 貴臣さん
- ・エリンギ…川原ヶ谷地区的橋内 弥生さん
- ・小松菜…山田地区の林 正俊さん
- ・玉葱…山田地区的杉山 久雄さん

