






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) たんばく質 (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	789kcal 33.2g
	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	
	小松菜ともやしのおひたし		小松菜	もやし・とうもろこし	
3 (火)	みそワタンスープ	豚肉・豆腐・みそ	わかめ	人参 もやし・キャベツ・玉葱	709kcal 27.2g
	ターメリックライス			ワタンの皮	
	牛乳		牛乳	植物油	
	鶏肉とアスパラの クリームソース	鶏肉・ベーコン 白花豆	人参 アスパラガス	小麦粉 バター・植物油	
4 (水)	ラビオリスープ	ベーコン・鶏肉 豚肉	トマト トマトピューレ	小麦粉・砂糖 パン粉	712kcal 31.5g
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳		牛乳		
	あじの干物の素揚げ 				
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	779kcal 30.9g
	具だくさん汁	みそ・油揚げ	人参・葉ねぎ	じゃが芋	
	アーモンドトースト 		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	
	ロールパン		脱脂粉乳	ショートニング アーモンド マーガリン	
6 (金)	牛乳		牛乳	小麦粉・砂糖	711kcal 30.1g
	ポークピーンズ	豚肉・大豆 ベーコン・みそ	トマトピューレ 人参	じゃが芋・砂糖 小麦粉	
	海藻サラダ		人参	砂糖	
	麦ご飯			精白米・麦	
7 (月)	牛乳	牛乳			795kcal 30.9g
	カラフル玉子焼き (ごまソース)	鶏卵 ウイナー・豆乳	人参	玉葱・とうもろこし グリーンピース	
	ポテトサラダ	大豆		砂糖	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	じゃが芋・砂糖	
8 (火)	パインゼリー			玉葱	803kcal 32.5g
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳		牛乳		
	ししゃもの磯辺揚げ 		ししゃも・青のり	小麦粉	
9 (水)	こんにゃくサラダ		人参	キャベツ・きゅうり	730kcal 22.2g
	生揚げの中華煮	生揚げ・豚肉	人参	こんにゃく・砂糖	
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳		牛乳		
10 (木)	ハヤシライス	豚肉・みそ	人参・トマト	玉葱・エリンギ グリーンピース	728kcal 29.5g
	フレンチサラダ		赤ピーマン	にんにく・生姜	
	麦ご飯			キャベツ・きゅうり・レタス とうもろこし	
	牛乳		牛乳	砂糖	
11 (金)	いわしの蒲焼	いわし		小麦粉	743kcal 27.1g
	小松菜とレタスのおひたし		小松菜	砂糖・でん粉	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	植物油・ごま	
	ベビーチーズ		チーズ	ごま	
12 (土)	麦ご飯			精白米・麦	728kcal 29.5g
	牛乳		牛乳		
	がんもの煮付け	豆腐	ひじき	じゃが芋	
	ポテトサラダ		人参	砂糖	
13 (日)	沢煮椀	豚肉	小松菜・人参	じゃが芋・砂糖	743kcal 27.1g
	さけぼん	鮭	昆布だし	マヨネーズ (卵不使用)	
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳		牛乳		
14 (月)	がんもの煮付け	豆腐	ひじき	じゃが芋	743kcal 27.1g
	ポテトサラダ		人参	砂糖	
	沢煮椀	豚肉	小松菜・人参	じゃが芋・砂糖	
	さけぼん	鮭	昆布だし	マヨネーズ (卵不使用)	

【お知らせ】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、静岡県産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			精白米・麦	
	牛乳	☆牛乳			
	駿河湾産しいらの南蛮漬 (南蛮ダレ)	☆しいら		でん粉	植物油
	切干大根の煮物	☆かつお油漬 ☆油揚げ	焼津港水揚げの 「しいら」を使用 人参・ピーマン 人参 さやいんげん	★玉葱 切干大根・椎茸 砂糖	植物油
	三島野菜のみそ汁	みそ	★小松菜	★玉葱・えのき茸	★じゃが芋
17 (火)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	☆牛乳			
	朝霧卵の厚焼きたまご	☆鶏卵・かつお節	昆布だし	砂糖・でん粉	植物油
	三島馬鈴薯の肉じゃが	☆豚肉	人参 さやいんげん	★玉葱 ★じゃが芋・しらたき 砂糖	
	みそ汁	☆生揚げ・みそ	わかめ ★小松菜	☆もやし	
18 (水)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	☆牛乳			
	鯖のみそ煮	さば・みそ		生姜 砂糖	
	塩こんぶの即席漬		塩昆布	人参 キャベツ・☆きゅうり	ごま
	静岡県の恵み豚汁	☆豆腐・みそ ☆豚肉	人参・葉ねぎ	☆大根・ごぼう	★じゃが芋 こんにゃく
19 (木)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	☆牛乳			
	三島コロッケ	☆豚肉・大豆粉		玉葱	★じゃが芋・パン粉 植物油
	静岡県産大豆の納豆	☆大豆・かつお節	昆布	小麦粉・でん粉・砂糖	植物油
	茎わかめのきんぴら	☆豚肉	茎わかめ	砂糖	ごま・ごま油
20 (金)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	箱根西麓小松菜豚丼	☆豚肉	★小松菜 生産者「林さん」の 美味しい小松菜を 使用します	★玉葱・白菜・筍 ☆椎茸・にんにく・生姜	砂糖・でん粉 ごま油・植物油
	お好み豆（のり塩味）	白いんげん豆	青のり	でん粉	植物油
23 (月)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	焼き餃子	豚肉	ニラ	キャベツ・玉葱・生姜	小麦粉・でん粉・砂糖
	ひじき入りチャプチェ	豚肉	ひじき	白菜・にんにく・玉葱 りんご	春雨・砂糖 植物油
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵	わかめ	人参・パセリ	えのき茸・とうもろこし
24 (火)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	さわらの西京焼き	さわら・みそ			砂糖
	ごぼうサラダ		人参	ごぼう・きゅうり	砂糖
	かきたま汁	豆腐・鶏卵	葉ねぎ	玉葱	でん粉 マヨネーズ・ごま (卵不使用)
25 (水)	うどん			小麦粉	
	牛乳	牛乳			
	カレーうどん汁	豚肉・かまぼこ 油揚げ・みそ	人参・葉ねぎ	玉葱・しめじ・椎茸 にんにく	カレールウ 砂糖
	きびなごフライ	きびなご			パン粉 植物油
	ツナと青菜のごま和え	かつお油漬	小松菜・人参	キャベツ	砂糖 ごま
26 (木)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	タラのキャロット焼き	たら	人参・パプリカ	玉葱・とうもろこし	パン粉 マヨネーズ・植物油 (卵不使用)
	野菜ソテー	ポークハム	小松菜・人参	キャベツ	植物油
	チンゲン菜のスープ	豆腐・豚肉	チンゲン菜・人参	玉葱・えのき茸	植物油
27 (金)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	元気丼	鶏卵・豚肉・竹輪	人参・小松菜	玉葱・大根・ごぼう	砂糖 植物油
	じゃが芋の中華サラダ		人参	きゅうり・とうもろこし	じゃが芋・砂糖 ごま・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
30 (月)	かき揚げ丼			精白米・麦	
	イカと新玉ねぎのかき揚げ タレ	イカ・大豆	人参・葉ねぎ	玉葱・ごぼう	小麦粉・でん粉 砂糖
	牛乳	牛乳			
	ツナサラダ	かつお油漬		キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖 植物油
	ニラと豆腐のかき玉汁	豆腐・鶏卵	ニラ	玉葱・えのき茸	でん粉

【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
 ・小松菜…山田地区の林 正俊さん
 ・エリンギ…川原ヶ谷地区の橋内 弥生さん
 ・玉葱…山田地区の杉山 久雄さん

