



令和7年度 7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)
今月の給食目標は「清潔な食事環境を整えよう」です。食事の前には、机の上の片付けや手洗いをしっかり行いましょう。					
1 (火)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	いかの更紗（さらさ）揚げ	いか		てん粉 コーンスターク	植物油
	ボテ豆サラダ	大豆	きゅうり	じゃが芋・砂糖	ごま油・ごま
	わかめスープ	鶏肉・ベーコン わかめ	葉ねぎ	玉葱・えのき茸・筍	植物油
2 (水)	ヨーグルト	ヨーグルト・寒天	ブルーン果汁	砂糖	
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	さばのごま塩焼き	さば			ごま
	煮浸し	油揚げ ひじき	小松菜 人参・葉ねぎ	砂糖 大根・ごぼう	植物油
3 (木)	豚汁	豆腐・みそ 豚肉	人参・葉ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	
	ココアビスケットパン		脱脂粉乳 牛乳	小麦粉・砂糖 コーンフラワー	ショートニング バター・ココア 植物油
	ロールパン		脱脂粉乳		
	牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖	ショートニング
	鶏肉と野菜のポトフ	鶏肉 ワインナー	人参	キャベツ・玉葱 セロリー	じゃが芋
4 (金)	海藻サラダ		わかめ	キャベツ・きゅうり レタス	砂糖 ごま・ごま油
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	生揚げとナスの麻婆炒め	生揚げ・豚肉 大豆・レバー みそ	人参・葉ねぎ	なす・玉葱・筍 にんにく・生姜	砂糖・てん粉 マーボー豆腐の素 植物油
	春雨サラダ		人参	もやし・きゅうり	春雨・砂糖 ごま・ごま油
7 (月)	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	もやし・玉葱・キャベツ	ワンタンの皮 ごま油
	七夕献立		魚でできた細い麺をそうめんに見立てた七夕スープの献立です。		
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	かぼちゃの玉子焼き (ソース)	鶏卵・ワインナー 豆乳	かぼちゃ	玉葱	砂糖 植物油
8 (火)	五目豆	鶏肉・大豆 竹輪	人参 さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・砂糖
	七夕スープ	豆腐・タラ 豚肉	かぼちゃ	玉葱・とうがん えのき茸	てん粉 とうもろこしでん粉
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも	生姜		
9 (水)	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
	吳汁（ごじる）	大豆・みそ 油揚げ	人参・葉ねぎ	大根・ごぼう	
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉 大豆・レバー	トマトピューレ 人参・葉ねぎ	筍・にんにく・生姜	砂糖 ごま油 植物油
10 (木)	じゃが芋の中華サラダ すいか		人参	きゅうり・とうもろこし すいか	じゃが芋・砂糖 ごま・ごま油
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	油淋鶏（ユーリンチー） (薬味ソース)	鶏肉		生姜・にんにく 根深ねぎ・生姜	てん粉・小麦粉 植物油 ごま油
	ごま和え		小松菜・人参	キャベツ	砂糖 ごま
	豆腐と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・ごま

【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)	
11 (金)	麦ご飯			精白米・麦		
	牛乳	牛乳				
	二色そぼろ丼 (ひじき入りツナそぼろ) (炒り卵)	かつお油漬け 大豆・油揚げ 鶏卵	ひじき わかめ	人参 小松菜 玉葱	玉葱・筍・椎茸 生姜 砂糖 植物油 砂糖 植物油 じゃが芋	745kcal 30.8g
	みそ汁	みそ				
14 (月)	麦ご飯			精白米・麦		
	牛乳	牛乳				
	太刀魚フライのラタトウイユ添え (ラタトウイユ)	太刀魚		パン粉・小麦粉 トマト・バジル ピーマン 玉葱・なす ズッキーニ・にんにく	植物油 植物油	791kcal 29.0g
	粉ふき芋		青のり		じゃが芋	
15 (火)	卵のふわふわスープ	鶏卵・鶏肉	わかめ	人参・葉ねぎ 玉葱	でん粉・パン粉	
	ふるさと給食の日	富士市のB級グルメ「つけナポリタン」の献立です。具材は静岡県産のものたくさん使用します。お楽しみに♪ (★印は静岡県産食材です。)				
	ソフト麺			★小麦粉		
	牛乳	★牛乳				
16 (水)	つけナポリタン	★豚肉・ベーコン レバー・みそ		★玉葱・★エリンギ セロリー・にんにく 生姜	砂糖・でん粉 植物油	788kcal 32.2g
	コールスローサラダ			人参	★キャベツ とうもろこし	砂糖 マヨネーズ (卵不使用) ごま
	ブラマンジエ	ゼラチン	★牛乳・寒天 ★生クリーム			
	麦ご飯				精白米・麦	
17 (木)	牛乳	牛乳				
	いわしの梅煮	いわし	しそ	梅	砂糖・でん粉	
	ビーンズサラダ	大豆		きゅうり・キャベツ とうもろこし・枝豆	砂糖 ごま油	710kcal 34.1g
	塩ちゃんこ汁	豆腐・鶏肉 大豆粉	小松菜・人参	キャベツ・しめじ 生姜・玉ねぎ	でん粉・パン粉 砂糖	
17 (木)	加工小魚		かたくちいわし		砂糖 ごま	
	麦ご飯				精白米・麦	
	牛乳	牛乳				
	夏野菜カレー	豚肉・大豆 みそ	かぼちゃ トマト・人参	玉葱・なす グリンピース 生姜・にんにく	じゃが芋 カレールウ	731kcal 23.6g
17 (木)	福神漬		なた豆・しそ	大根・なす・きゅうり 蓮根・生姜・うり・椎茸	砂糖	
	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

【おしらせ】天候により、食材が変更になる場合があります。

すいぶん
こまめに水分を！

こまめに飲んでないで
一気に飲んでないで
意味でね

こまめに飲んでないで
何度も少しづつって
何度も少しづつって
いつの間にかわざって
いつの間にかわざって

お風呂の前や便所の
のどがわざって
のどがわざって
のどがわざって
のどがわざって

運動するとき
起ききたとき
起きたとき
起きたとき
起きたとき

水を飲む物はあまくない
水を飲む物はあまくない
水を飲む物はあまくない
水を飲む物はあまくない
水を飲む物はあまくない

お茶にはじめに
お茶にはじめに
お茶にはじめに
お茶にはじめに
お茶にはじめに

熱中症を防ぐために、
意識して水分をとりましょう。

【今月の学校給食で使用している野菜】

7/8 使用のじゃが芋・JAふじ伊豆三島函南地区営農経済センターから無償でいただきます。

しめじ・エリンギ・・・川原ヶ谷地区の橋内さん

トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループのみなさん

葉葱・かぼちゃ・・・小沢地区の山田さん

じゃが芋・・・山田地区の杉山さん

小松菜・・・山田地区の林さん

玉ねぎ・・・塙原地区の杉本さん

【おしらせ】

○今月の給食回数は、13回の予定です。

○夏休み明けの給食は9月1日開始です。

夏休みも、早寝・早起き朝ご飯を心がけ、元気に過ごしてください。

三島馬鈴薯をいただきます！

7月8日(火)の「肉じゃが」に使用するじゃが芋は、JAふじ伊豆三島函南地区地区本部さんより無償で提供していただく三島馬鈴薯です。

三島馬鈴薯は、箱根の山間地で栽培されているじゃが芋で、県外にも出荷されている三島の有名な特産品です。

8日以外のじゃが芋は、生産者の杉山さんが納品してくださっています。味わっていただきましょう。