



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		でん粉 コーンスターチ	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
	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	ブルーベリー果汁	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 キャベツ・えのき茸	砂糖 植物油
3 (木)	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
	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 ウインナー	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	人参 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・でん粉 マーボー豆腐の素
	春雨サラダ		人参	もやし・きゅうり	春雨・砂糖
7 (月)	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	人参	もやし・玉葱・キャベツ ワンタンの皮
	セタ献立		魚でできた細い麺をそうめんに見立てたセタスープの献立です。		
	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・ウインナー 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	ごぼう	砂糖 ごま
	セタスープ	豆腐・たら 豚肉	かぼちゃ	玉葱・とうがん えのき茸	こんにゃく・砂糖 でん粉 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	でん粉 植物油
9 (水)	肉じゃが	豚肉	人参	玉葱	じゃが芋・しらたき 砂糖
	呉汁（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		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
	すいか				
	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	でん粉・小麦粉 植物油
	ごま和え		小松菜・人参	キャベツ	砂糖 ごま油
	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	砂糖 ごま 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	745kcal 30.8g
	牛乳	牛乳			
	二色そばろ丼 (ひじき入りツナそばろ) (炒り卵)	かつお油漬け 大豆・油揚げ 鶏卵	ひじき 人参 玉葱・筍・椎茸 生姜	砂糖 ごま・植物油 砂糖 植物油	
	みそ汁	みそ わかめ	小松菜 玉葱	じゃが芋	
14 (月)	麦ご飯			精白米・麦	791kcal 29.0g
	牛乳	牛乳			
	太刀魚フライのラタトゥイユ添え (ラタトゥイユ)	太刀魚	トマト・バジル ピーマン 玉葱・なす ズッキーニ・にんにく	パン粉・小麦粉 植物油 砂糖 植物油	
	粉ふき芋 卵のふわふわスープ	鶏卵・鶏肉 わかめ	人参・葉ねぎ 玉葱	じゃが芋 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をたくさん使用します。お楽しみに♪ (★印は静岡県産食材です。)			788kcal 32.2g
15 (火)	ソフト麺			★小麦粉	
	牛乳	★牛乳			
	つけナポリタン	★豚肉・ベーコン レバー・みそ	トマト・人参 トマトピューレ ★小松菜・バジル	★玉葱・★エリンギ セロリー・にんにく 生姜	
	コールスローサラダ		人参	★キャベツ とうもろこし	
	ブラマンジェ	ゼラチン	★牛乳・寒天 ★生クリーム	砂糖	
16 (水)	麦ご飯			精白米・麦	710kcal 34.1g
	牛乳	牛乳			
	いわしの梅煮	いわし	しそ 梅	砂糖・でん粉	
	ピーンズサラダ	大豆		きゅうり・キャベツ とうもろこし・枝豆	
	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	
17 (木)	加工小魚		かたくちいわし	砂糖 ごま	731kcal 23.6g
	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 グリーンピース 生姜・にんにく	
	福神漬		なた豆・しそ	大根・なす・きゅうり 蓮根・生姜・うり・椎茸	
	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！

こまめにつていうのは、何回も少しずつって意味だね！

お風呂の前や後、運動するとき、起きたとき、のどがかわく前に飲むといいよ！

飲み物はあまくない水やお茶にしてね！

ねっちゃんしょうふせ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・・・塚原地区の杉本さん

【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。