



←生徒人気メニュー

家庭に掲示して、給食をご家庭の話題にお願い

菊川市立菊川学校給食センター
※だしやエキス、食品添加物等の記載はしてありません。

日 曜	献立	黄色の食品 熱や力になるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他の 調味料	エネルギー (1人1食あたり) たんぱく質 脂質 糖質			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		幼	小	中	
4 (火)	黒糖パン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳			377	569	706	
	お茶チキン		油	鶏肉		にんにく 茶	ワサビ 醤油 塩 こしょう	21.5	31.5	37.8	
	ほうれん草ときのこのソテー		油	まぐろ		ほうれん草 とうもろこし しめじ にんじん	コンソメ 塩 こしょう	13.5	17.1	20.0	
	ミネストローネ	じゃがいも 砂糖		大豆 ベーコン		トマト 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ	鶏がらスープ コツメ ワサビ 塩 こしょう	1.8	3.0	3.7	
5 (水)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			415	569	750	
	イカメンチ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	イカ 大豆		キャベツ にんじん しょうが にんにく	醤油 塩	16.3	20.9	26.3	
	切り干し大根のほりほり和え	砂糖	ごま油 ごま			切干大根 きゅうり にんじん	醤油 酢 塩	14.7	17.0	20.1	
	芋煮汁	里いも		鶏肉 油あげ		白菜 にんじん しめじ えのき だし 揚げねぎ	醤油 酒 塩	1.3	1.9	2.5	
6 (木)	中華麺	小麦									
	牛乳				牛乳			443	583	755	
	餃子	小麦粉 砂糖	油	豚肉 鶏肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩	19.4	25.1	31.6	
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま			ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん	14.2	17.7	21.5	
	塩ラーメンスープ	でん粉		豚肉 なんと	わかめ	もやし チンゲン菜 だけのこ にんじん 揚げねぎ	塩ラーメンスープ 鶏がらスープ 酒	2.2	2.8	3.6	塩之内小 リクエスト献立 ぎょうざ 幼1個 小2個 中3個
7 (金)	麦ご飯	米 麦									
	牛乳				牛乳			507	660	875	
	コーンフライ	小麦粉 砂糖	油 ショートニング	大豆		とうもろこし	塩	16.8	20.6	25.4	
	野菜とこんにゃくのサラダ	砂糖	ごま ごま油			キャベツ きゅうり こんにゃく	醤油 酢 塩	19.0	20.9	26.8	
	秋野菜カレー	さつまいも	油	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ にんじん トマト れんこん しめじ りんご にんにく	カレー粉3種(小麦・乳・大豆) ソース ワサビ 鶏がらスープ 塩	1.7	2.0	2.6	
10 (月)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			405	558	716	
	ホイコーロー	砂糖 小麦粉	油	豚肉		キャベツ ビーマン しょうが	マヨネーズ 醤油 酒 トマトソース	18.7	24.1	29.3	
	海藻サラダ	砂糖	ごま油		わかめ 昆布 とさかのり らのり	大根 きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう	15.0	17.8	20.9	
	中華風コーンスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜 にんじん 干ししいたけ	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩	1.5	1.9	2.5	
11 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳			478	563	700	
	オムレツのきのこトマトソースがけ	砂糖	油	卵		しめじ マッシュルーム えのき だけ	ケチャップ ソース ワサビ 塩 酢	19.6	21.8	25.8	
	蓮根サラダ	砂糖	ごま			れんこん キャベツ きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん	19.7	20.3	23.9	
	肉団子と野菜のスープ	パン粉 でん粉		鶏肉 豚肉		玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 にんじん	コンソメ スープストック ワサビ 塩 こしょう	2.5	2.9	4.0	
13 (木)	わかめご飯	米 砂糖			わかめ		塩				
	牛乳				牛乳			475	625	809	
	さつま芋コロッケ	さつまいも 小麦粉 砂糖	油	大豆			塩	16.3	20.3	24.6	
	胡瓜のひたひた	砂糖	ごま油	かつお節		きゅうり	醤油 酢 唐辛子	18.9	21.0	25.1	
	小笠満点味噌汁	じゃがいも		豆腐 豚肉 みそ 油あげ		大根 小松菜 にんじん しめじ こんにゃく		2.0	2.6	3.4	加茂小 リクエスト献立
14 (金)	栗のムース	栗 砂糖		ゼラチン	乳製品						
	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			397	556	714	
	鶏肉のから揚げ	小麦粉	油	鶏肉		しょうが にんにく	醤油 酒 塩 こしょう	20.2	26.7	33.9	
	茎わかめのきんぴら	砂糖	ごま ごま油	さつまあげ(大豆)	茎わかめ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子	13.3	15.4	18.1	
	お祝すまし汁	でん粉 しいも 砂糖		豆腐 ずけそうだら		大根 ほうれん草 にんじん えのき だけ	醤油 酒 塩	1.9	2.5	3.2	七五三 お祝い献立 鶏肉の唐揚げ 幼小1個 中2個

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	献立	黄色の食品 熱や力になるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他の 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		幼	小	中	
17 (月)	麦ご飯	米 麦									ふるさと 給食週間①
	牛乳				牛乳			424	585	756	
	豚肉の生姜焼き	もろこし 小麦粉	油	豚肉		玉ねぎ しょうが	醤油 酒	20.2	26.0	32.2	
	野菜の磯香和え	海藻			のり	キャベツ もやし チンゲン菜	醤油	15.2	17.6	21.0	
	さつまい	さつまいも		豆腐 鶏肉 みそ 油あげ		にんじん ごぼう こんにゃく 菜ねぎ		1.7	2.2	2.7	
18 (火)	お茶パン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	茶	イースト 塩				ふるさと 給食週間②
	牛乳				牛乳			503	634	822	
	トマト入りメンチカツ	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	油	豚肉 大豆		トマト 玉ねぎ	ケチャップ 塩 こしょう	21.6	26.0	32.9	
	コールスローサラダ	小麦粉	油			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	ケチャップ マヨネーズ 塩 こしょう	19.4	23.3	29.4	
	秋野菜のポトフ	さつまいも		鶏肉		玉ねぎ 大根 にんじん しめじ グリーンピース	鶏がらスープ コツメ 塩 こしょう	1.8	2.4	3.3	
19 (水)	ご飯	米									ふるさと 給食週間③
	牛乳				牛乳			425	583	755	
	カツオのお茶フライ	パン粉 小麦粉	油	かつお		茶	塩 こしょう	21.2	26.9	33.1	
	ツナとひじきのうま煮	砂糖	油	まぐろ	ひじき	にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒	15.3	17.6	21.5	
	大根の味噌汁			豆腐 みそ 油あげ		大根 小松菜 にんじん しめじ		1.9	2.2	2.8	
20 (木)	うどん	小麦粉					塩				ふるさと 給食週間④
	牛乳				牛乳			446	551	668	
	さつまいもと大豆の揚げ煮	さつまいも 小麦粉 小麦粉 砂糖	油	大豆			醤油	18.4	22.4	26.5	
	大根の浅漬け		ごま		塩昆布	大根 きゅうり	塩	15.1	17.4	20.3	
	きのこうどんの汁			鶏肉 油揚げ かまぼこ		白菜 ほうれん草 にんじん しめじ えのきだけ 根菜ねぎ 玉ねぎ	醤油 みりん 塩	1.3	1.9	2.1	
21 (金)	ご飯	米									ふるさと 給食週間⑤ 和食の日
	牛乳				牛乳			415	572	756	
	鯖の味噌煮	砂糖		さば みそ		しょうが		17.7	22.5	28.9	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖	油	豚肉		枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒	17.1	20.2	26.0	
	すまし汁			豆腐 なんと	わかめ	大根 チンゲン菜 にんじん 根 菜ねぎ えのきだけ	醤油 塩	1.3	1.5	2.1	
25 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				ふるさと 給食週間⑥
	牛乳				牛乳			485	635	799	
	鶏肉とレバーの チャップ和え	小麦粉 砂糖	油	鶏肉 鶏レバー			ケチャップ リース ワイン	24.7	31.5	39.2	
	コーンサラダ	砂糖	油			キャベツ 小松菜 とうもろこし	酢 塩 こしょう	18.4	22.3	27.2	
	エリンギのチャウダー		油 バター	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ クリーム	玉ねぎ にんじん エリンギ グリーンピース	鶏がらスープ 塩 こしょう う	2.0	2.7	3.7	
26 (水)	麦ご飯	米 麦									ふるさと 給食週間⑦
	牛乳				牛乳			434	599	760	
	厚焼き玉子	砂糖 小麦粉	油	卵			酢 みりん 醤油 塩	19.4	24.9	30.3	
	胡瓜とコーンの酢の物	砂糖			わかめ	きゅうり とうもろこし	酢 醤油 塩	15.6	18.4	21.4	
	すき焼き	砂糖	油	豆腐 豚肉 なんと		白菜 こんにゃく 根菜ねぎ に んじん えのきだけ	醤油 酒 みりん	1.6	1.9	2.5	
27 (木)	ご飯	米									ふるさと 給食週間⑧
	牛乳				牛乳			412	566	754	
	鯖みりん醤油焼			さば			みりん 醤油 酒	17.2	21.8	28.1	
	白菜の甘酢和え	砂糖				白菜 きゅうり にんじん	酢 塩	18.0	21.3	27.7	
	なめこの味噌汁			豆腐 みそ 油あげ	わかめ	大根 玉ねぎ にんじん なめこ えのきだけ 根菜ねぎ		1.4	1.6	2.1	
28 (金)	ご飯	米									ししゃも フライ 幼1尾 小中2尾
	牛乳				牛乳			454	617	822	
	ししゃもフライ	小麦粉	油		ししゃも		塩 こしょう	18.8	23.9	30.5	
	野菜の赤じそ和え		ごま			キャベツ きゅうり	赤じそ粉 塩	16.6	19.7	25.0	
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖	油	豚肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 干しいたけ	醤油 酒 みりん	1.7	2.3	2.9	

※材料の割合等により献立を変更することがあります。
 ※栄養価は幼稚園年中・小学校3・4年生・中学生の数値です。
 ※加工品の右側の（ ）には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。（えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン）

11月の給食費の振替日は11月27日（木）です。（引き落としの準備をお願いします。）