



←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します。

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 (たんぱく質・糖質・脂質)			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	
2 (月)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	イワシの磯部揚げ		油	いわし	あおさ		醤油 みりん	395	541	692	節分メ ニュー いわしの磯部揚げ 幼1歳 小2歳 中2歳
	白菜の昆布和え		ごま		塩昆布	白菜 きゅうり	塩	17.8	22.4	27.1	
	鶏汁	じゃがいも		とり肉 油揚げ		大根 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 干ししいたけ	醤油 酒 塩	15.1	17.6	20.5	
	節分豆（小中のみ）			大豆				1.0	1.5	1.9	
3 (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			378	557	693	
	鶏肉のマスタード焼き			とり肉			カニカマ マスタード 塩 こしょう	21.5	29.7	35.4	
	こぶき芋	じゃがいも				パセリ	塩 こしょう	12.7	16.2	18.7	
	冬野菜のスープ煮			ウインナー		キャベツ 玉ねぎ かぶ にんじん 小松菜	鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう	2.0	3.1	3.8	
4 (水)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			410	550	717	
	豆腐の味噌田楽	でん粉 砂糖	油	豆乳 みそ			みりん 酒	17.0	20.8	25.7	
	野菜の赤じそ和え		ごま			キャベツ きゅうり	赤じそ粉 塩	12.4	13.6	16.2	
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ	醤油 酒 みりん	1.3	1.8	2.3	
5 (木)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			427	563	738	
	イカメンチ	小麦粉 砂糖	油	いか 大豆		キャベツ にんじん しょうが にんにく	醤油 塩	18.0	22.1	27.5	
	枝豆ともやしのおひたし	砂糖				もやし 枝豆 ほうれん草 にんじん	醤油	14.4	16.3	19.1	
	鶏塩鍋	春雨	ごま油	とり肉		白菜 にんじん えのきだけ 根菜ねぎ にんにく	酒 塩 こしょう	1.4	1.7	2.2	
6 (金)	麦ご飯	米 麦									
	牛乳				牛乳			415	571	736	
	豚肉のネギ味噌炒め	砂糖 でん粉	油	ふた肉 みそ		玉ねぎ 葉ねぎ にんにく しょうが	酒 醤油 みりん	20.2	26.1	32.5	
	キュウリとコーンの酢の物	砂糖			わかめ	きゅうり とうもろこし	酢 醤油 塩	14.1	16.5	19.3	
	つみれ汁			いわしつみれ 油揚げ		大根 小松菜 にんじん しめじ 根菜ねぎ	醤油 酒 みりん 塩	1.7	2.1	2.8	
9 (月)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			431	588	757	
	鶏肉とクジラの甘辛和え	でん粉 砂糖	油	とり肉 くじら		根菜ねぎ しょうが	醤油 酒 みりん	20.0	25.6	31.9	小笠東小 学校 リクエスト 献立
	野菜炒め		油	ベーコン		もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 こしょう	17.0	20.0	24.0	
	豚汁	じゃがいも		豆腐 ぶた肉 みそ 油揚げ		大根 にんじん こんにゃく 葉ねぎ		1.8	2.2	2.7	
10 (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				バレ ンタ イン 献立
	チョコレートクリーム	砂糖 小麦粉	ショートニング コffee		脱脂粉乳		塩				
	牛乳				牛乳			533	656	821	
	ハート型ハンバーグのチ ャップソースかけ	砂糖 じゃがいも	油	とり肉 ぶた肉 大 豆		玉ねぎ にんにく しょうが	クチャップ ソース ワイ ン 塩	19.9	23.8	30.0	
	キャベツとチンゲンサイのソ テー		油			キャベツ チンゲン菜 にんじん	コンソメ 塩 こしょう	21.4	23.8	28.9	
	コーンポタージュ		油		脱脂粉乳 チーズ クリーム	とうもろこし 玉ねぎ にんじん	ポタージュの素（小麦・ 乳） 鶏がらスープ 塩 こしょう	2.2	2.8	3.8	
12 (水)	うどん	小麦粉					塩				
	牛乳				牛乳			471	585	702	
	ポテトコロッケ	小麦粉 砂糖	油 マーガリン	大豆		玉ねぎ	塩 こしょう	19.5	23.5	27.9	
	切り干し大根の含め煮	砂糖	油	さつま揚げ（大豆）		にんじん 切り干し大根 さやいんげん 干ししいたけ	醤油 みりん 酒	16.1	18.9	22.2	
	ねぎうどんの汁	でん粉		ぶた肉 かまぼこ 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 にんじん 根菜ねぎ えのきだけ 葉ねぎ	醤油 みりん 酒 塩	1.9	2.3	3.1	
13 (金)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			411	586	742	
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 でん粉 砂 糖	油	ちくわ	あおさ		塩	16.1	21.0	25.8	ちくわの磯辺あ げ 幼1歳 小1歳 中2歳
	五目大豆	砂糖		大豆	昆布	こんにゃく にんじん たけのこ ごぼう	醤油 みりん	15.7	20.1	23.0	
	カブの味噌汁			みそ 油揚げ		かぶ 玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきだけ		1.8	2.4	3.0	

※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)			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	
16 (月)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	厚焼き玉子	砂糖 でん粉	油	卵			酢 みりん 醤油 塩	418 18.3 13.3 2.1	571 23.0 15.1 2.7	728 27.9 17.2 3.3	
	野菜のおかか和え	砂糖		かつお節		キャベツ もやし チンゲン菜	醤油				
	味噌おでん	里いも 砂糖		とり肉 あぐわ さつま揚げ(大豆) いわしつみれ みそ	昆布	大根 こんにゃく にんじん	醤油 酒 みりん				
17 (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						
	メンチカツ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	ふた肉 大豆		玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ	492 20.3 21.1 2.1	637 25.6 25.8 2.8	789 30.8 31.0 3.6	
	コールスローサラダ	キャベツ	油			キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	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 セロリー にんにく パセリ	鶏がらスープ コンソメ ワイン 塩 こしょう				
18 (水)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	鯖の味噌煮	砂糖		さば みそ		しょうが		419 16.2 18.4 1.2	575 20.6 22.0 1.4	734 24.9 26.0 1.8	
	蓮根サラダ	砂糖	ごま			れんこん キャベツ きゅうり	ごまドレッシング 醤油 みりん				
	けんちん汁	里いも	ごま油	豆腐 油揚げ		大根 にんじん こんにゃく 小松菜 根菜ねぎ	醤油 酒 塩				
19 (木)	麦ご飯	米 麦									
	牛乳				牛乳						
	コーンフライ	パン粉 小麦粉 砂糖	油 ショートニング	大豆		とうもろこし	塩	494 16.4 18.2 1.6	644 20.3 19.9 2.1	853 25.3 25.2 2.8	
	野菜の福神漬け和え	砂糖				キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しょうが かり なた豆 しそ しんじ	醤油 酢 塩				
	ポークカレー	じゃがいも	油	ふた肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく	カレーパウダー(小麦・乳・ 大豆) ソース ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう				
20 (金)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	鯉のお茶フライ	パン粉 小麦粉	油	かつお		茶	塩 こしょう	403 18.4 14.1 1.4	551 23.5 16.2 1.8	726 30.5 19.0 2.4	ふじっ びー給食
	チンゲンサイの磯香和え	砂糖			のり	キャベツ もやし チンゲン菜	醤油				
	菊川産レタスのかきたま 汁	でん粉		卵 豆腐		玉ねぎ レタス にんじん 根菜ねぎ 干ししいたけ	醤油 塩				
24 (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						
	ポークチャップ	パン粉 小麦粉	油	ふた肉		玉ねぎ りんご	クチャップ ソース ワイ ン	441 20.3 17.4 1.8	578 25.6 21.1 2.5	723 31.6 25.4 3.3	
	ごぼうサラダ	ごぼう	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				
	春雨スープ	春雨		ベーコン		たけのこ にんじん チンゲン菜 干ししいたけ	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう				
25 (水)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	鯊の照り焼き			ぶり			醤油 みりん 酒	401 18.3 15.2 1.6	553 23.3 17.7 2.0	702 28.4 20.5 2.5	
	キャベツのゴマ酢和え	砂糖	ごま			キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 塩				
	ジャガイモと小松菜の味噌汁	じゃがいも		みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ 小松菜 しめじ					
26 (木)	中華麺	小麦粉	油								
	牛乳				牛乳						
	鶏肉のから揚げ	でん粉	油	とり肉		しょうが にんにく	醤油 酒 塩 こしょう	458 25.4 14.1 2.1	570 32.8 16.2 2.8	728 41.9 19.2 4.0	菊川東中 学校 リクエスト 献立
	キュウリのひたひた	砂糖	ごま油	かつお節		きゅうり	醤油 酢 唐辛子				とり肉の唐揚げ 幼1個 小1個 中2個
	醤油ラーメンスープ			ふた肉 なた		もやし チンゲン菜 たけのこ にんじん 根菜ねぎ	醤油ラーメンスープ 鶏がらスープ 醤油 中華スープ 酒 塩 こしょう				
27 (金)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	シシャモフライ	パン粉 小麦粉	油		ししゃも		塩 こしょう	462 20.0 17.8 2.0	640 26.2 21.6 2.6	822 32.3 26.3 3.1	ししゃもフライ 幼1尾 小2尾 中2尾
	野菜のたくあん和え		ごま			キャベツ きゅうり たくあん	塩				
	親子煮	じゃがいも 砂糖	油	卵 とり肉 かまぼ こ		玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ えのきたけ グリンピース	醤油 酒 塩				