



# 8・9月献立表



令和8年度

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<br>曜          | こんだて             | きいろのしょくひん<br>ねつやらからなるもの |         | あかいろのしょくひん<br>体をつくるもの |          | みどりいろのしょくひん<br>体のちようしきとこのえるもの      | その他の<br>調味料                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |      |      | お知らせ                                           |
|-----------------|------------------|-------------------------|---------|-----------------------|----------|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|------|------|------------------------------------------------|
|                 |                  | 炭水化物                    | 脂質      | たんぱく質                 | 無糖質      |                                    |                                     | 幼                    | 小    | 中    |                                                |
| 8/<br>28<br>(金) | ごはん              | 米                       |         |                       |          |                                    |                                     |                      |      |      |                                                |
|                 | ぎゅうにゅう           |                         |         |                       | 牛乳       |                                    |                                     | 427                  | 596  | 759  |                                                |
|                 | チキンカツ            | パン粉 小麦粉                 | 油       | とり肉                   | チーズ      | パセリ                                | 塩 こしょう                              | 20.0                 | 27.6 | 33.0 |                                                |
|                 | やさいのたくあんあえ       |                         | ごま      |                       |          | キャベツ きゅうり たくあん                     | 塩                                   | 15.6                 | 18.3 | 21.6 |                                                |
|                 | かぼちゃのみそしる        |                         |         | みそ 油揚げ                |          | かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 菜の花                  |                                     | 1.5                  | 2.1  | 2.6  |                                                |
| 8/<br>31<br>(月) | ごはん              | 米                       |         |                       |          |                                    |                                     |                      |      |      |                                                |
|                 | ぎゅうにゅう           |                         |         |                       | 牛乳       |                                    |                                     | 449                  | 615  | 791  |                                                |
|                 | とりにくとしりあえ        | でん粉 砂糖                  | 油       | とり肉 とりレバー             |          | 横濱ねぎ しょうが                          | 醤油 みりん 酒                            | 18.9                 | 24.0 | 29.7 |                                                |
|                 | ポテトサラダ           | じゃがいも                   |         |                       |          | 枝豆 とうもろこし にんじん                     | カレールウ マヨネーズ 塩                       | 18.6                 | 22.1 | 26.6 |                                                |
|                 | わかめいりやさいスープ      |                         |         | ベーコン                  | わかめ      | キャベツ 玉ねぎ にんじん                      | 鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう               | 1.5                  | 2.1  | 2.4  |                                                |
| 9/1<br>(火)      | ナン               | 小麦粉 砂糖                  | ショートニング |                       | 脱脂粉乳     |                                    | イースト 塩                              |                      |      |      |                                                |
|                 | ぎゅうにゅう           |                         |         |                       | 牛乳       |                                    |                                     | 417                  | 614  | 765  |                                                |
|                 | キーマカレー           |                         | 油       | とり肉 大豆                |          | 玉ねぎ にんじん ビーマン トマト                  | カレールウ2種(小麦・乳) ソース クチャップ ワイン カレー粉    | 18.3                 | 25.3 | 31.0 |                                                |
|                 | フルーツあえ           | 砂糖                      |         | 豆乳                    | 寒天       | パイナップル みかん もも ぶどう りんご レモン          |                                     | 14.5                 | 18.0 | 21.3 |                                                |
|                 | アルファベットスープ       | じゃがいも マカロニ              |         | ベーコン                  |          | 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん                     | 鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう                  | 1.7                  | 2.6  | 3.0  |                                                |
| 2<br>(水)        | ごはん              | 米                       |         |                       |          |                                    |                                     |                      |      |      |                                                |
|                 | ぎゅうにゅう           |                         |         |                       | 牛乳       |                                    |                                     | 436                  | 592  | 750  |                                                |
|                 | あじフライ            | パン粉 小麦粉                 | 油       | あじ                    |          |                                    | 塩 こしょう                              | 18.0                 | 22.4 | 26.9 |                                                |
|                 | キャベツのごますあえ       | 砂糖                      | ごま      |                       |          | キャベツ きゅうり にんじん                     | 酢 醤油 塩                              | 15.9                 | 18.6 | 21.8 |                                                |
|                 | じゃがいもとごまつなのみそしる  | じゃがいも                   |         | みそ 油揚げ                | わかめ      | 玉ねぎ 小松菜 しめじ                        |                                     | 1.9                  | 2.3  | 2.6  |                                                |
| 3<br>(木)        | ごはん              | 米                       |         |                       |          |                                    |                                     |                      |      |      | 肉団子の甘辛和え<br>幼1個<br>小2個<br>中3個                  |
|                 | ぎゅうにゅう           |                         |         |                       | 牛乳       |                                    |                                     | 434                  | 636  | 839  |                                                |
|                 | にくだんごのあまからに      | パン粉 でん粉 砂糖              | 油       | とり肉 ぶた肉 大豆            |          | 玉ねぎ しょうが にんにく                      | 醤油 みりん 塩                            | 19.1                 | 25.6 | 32.3 |                                                |
|                 | えだまめ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                                  | 16.1                 | 21.5 | 27.5 |                                                |
|                 | さといものごまみそに       | 里いも 砂糖                  | ごま 油    | ぶた肉 がんもどき(大豆) みそ      |          | 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ しょうが   | 醤油 酒 みりん 塩                          | 1.3                  | 1.9  | 2.4  |                                                |
| 4<br>(金)        | わかめごはん           | 米 砂糖                    |         |                       | わかめ      |                                    | 塩                                   |                      |      |      | 内田小<br>リウエスト部立<br>とり肉の唐揚げ<br>幼1個<br>小1個<br>中2個 |
|                 | ぎゅうにゅう           |                         |         |                       | 牛乳       |                                    |                                     | 423                  | 582  | 755  |                                                |
|                 | とりにくのからあげ        | でん粉                     | 油       | とり肉                   |          | しょうが にんにく                          | 醤油 酒 塩 こしょう                         | 20.3                 | 26.6 | 34.0 |                                                |
|                 | きゅうりのひたひた        | 砂糖                      | ごま油     | かつお節                  |          | きゅうり                               | 醤油 酢 唐辛子                            | 14.8                 | 17.2 | 20.5 |                                                |
|                 | さつまいものみそしる       | さつまいも                   |         | 豆腐 みそ                 |          | にんじん ごぼう こんにゃく 菜の花                 |                                     | 2.2                  | 2.9  | 3.7  |                                                |
| 7<br>(月)        | むぎごはん            | 米 大麦                    |         |                       |          |                                    |                                     |                      |      |      |                                                |
|                 | ぎゅうにゅう           |                         |         |                       | 牛乳       |                                    |                                     | 447                  | 553  | 684  |                                                |
|                 | ホイコーロー           | 砂糖 でん粉                  | 油       | ぶた肉                   |          | キャベツ ビーマン しょうが                     | 醤油 デンメンジャン 酒 トウバンジャン                | 20.5                 | 24.9 | 30.4 |                                                |
|                 | きりぼしだいごんのちゅうかサラダ | 砂糖                      | ごま油 ごま  |                       | わかめ      | 切り干し大根 きゅうり                        | 醤油 酢 塩                              | 15.7                 | 18.7 | 21.8 |                                                |
|                 | にらとたまごのスープ       | でん粉                     |         | 卵 豆腐 ベーコン             |          | 玉ねぎ にら 干ししいたけ                      | 鶏がらスープ コンソメ 塩                       | 1.7                  | 2.4  | 3.0  |                                                |
| 8<br>(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                              |                      |      |      |                                                |
|                 | ぎゅうにゅう           |                         |         |                       | 牛乳       |                                    |                                     | 461                  | 600  | 742  |                                                |
|                 | かぼちゃのひきにくフライ     | パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖          | 油       | ぶた肉 大豆                |          | かぼちゃ                               | 塩 醤油                                | 18.1                 | 22.9 | 27.8 |                                                |
|                 | スパゲッティナポリタン      | スパゲッティ                  | 油       | とり肉                   | チーズ      | 玉ねぎ しめじ にんじん ビーマン                  | クチャップ ソース 塩 こしょう                    | 17.8                 | 21.4 | 25.5 |                                                |
|                 | とうがんスープ          |                         |         | ベーコン                  |          | とうがん 玉ねぎ 小松菜 にんじん                  | 鶏がらスープ 醤油 スーパーストック 塩 こしょう           | 1.8                  | 2.6  | 3.5  |                                                |
| 9<br>(水)        | ごはん              | 米                       |         |                       |          |                                    |                                     |                      |      |      |                                                |
|                 | ぎゅうにゅう           |                         |         |                       | 牛乳       |                                    |                                     | 420                  | 573  | 721  |                                                |
|                 | さばのしおやき          |                         |         | さば                    |          |                                    | 塩                                   | 22.0                 | 27.8 | 33.3 |                                                |
|                 | ひじきとえだまめのにも      | 砂糖                      |         | とり肉                   | ひじき      | こんにゃく にんじん 枝豆                      | 醤油 みりん                              | 17.1                 | 19.7 | 22.8 |                                                |
|                 | なめこのみそしる         |                         |         | 豆腐 みそ 油揚げ             |          | 大根 玉ねぎ ほうれん草 なめこ えのきだけ にんじん 横濱ねぎ   |                                     | 1.9                  | 2.4  | 2.8  |                                                |
| 10<br>(木)       | ソフトめん            | 小麦粉                     |         |                       |          |                                    | 塩                                   |                      |      |      |                                                |
|                 | ぎゅうにゅう           |                         |         |                       | 牛乳       |                                    |                                     | 508                  | 616  | 791  |                                                |
|                 | さといもコロッケ         | 里いも 小麦粉 でん粉 砂糖          | 油       | とり肉 大豆                |          | 玉ねぎ                                | 醤油 塩 こしょう                           | 20.9                 | 24.6 | 31.4 |                                                |
|                 | 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                            | 18.2                 | 21.0 | 25.6 |                                                |
|                 | なつやさいのミートソース     | 砂糖                      | 油       | ぶた肉 大豆                | 脱脂粉乳 チーズ | 玉ねぎ なす にんじん トマト ビーマン マッシュルーム にんにく  | クチャップ ハヤシルウ(小麦) ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう | 2.4                  | 2.9  | 4.0  |                                                |
| 11<br>(金)       | ごはん              | 米                       |         |                       |          |                                    |                                     |                      |      |      | シューマイ<br>幼1個<br>小2個<br>中3個                     |
|                 | ぎゅうにゅう           |                         |         |                       | 牛乳       |                                    |                                     | 387                  | 556  | 725  |                                                |
|                 | シューマイ            | 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖          |         | ぶた肉                   |          | 玉ねぎ しょうが                           | 塩                                   | 19.7                 | 27.0 | 34.2 |                                                |
|                 | にらののりすあえ         | 砂糖                      | ごま油     |                       | のり       | もやし にら                             | 醤油 酢                                | 12.8                 | 15.6 | 18.7 |                                                |
|                 | はっほうさい           | でん粉                     | 油 ごま油   | ぶた肉 えび いか             |          | 白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 干ししいたけ しょうが | 中華スープ 醤油 酒 塩                        | 1.2                  | 1.8  | 2.3  |                                                |

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

| 日<br>曜    | こんだて                | きいろのしょくひん<br>ねつやちからになるもの |           | あかいろのしょくひん<br>体をつくるもの |       | みどりいろのしょくひん<br>体のちょうしきとこのえるもの     | その他の<br>調味料                                    | エッセンス(調味料)<br>たんぱく質<br>エネルギー<br>糖質 |                            |                            | お知らせ                   |
|-----------|---------------------|--------------------------|-----------|-----------------------|-------|-----------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|
|           |                     | 炭水化物                     | 脂質        | たんぱく質                 | 無糖質   | ビタミン                              |                                                | 幼                                  | 小                          | 中                          |                        |
| 14<br>(月) | ごはん                 | 米                        |           |                       |       |                                   |                                                | 450<br>17.8<br>19.9<br>2.0         | 583<br>20.9<br>21.8<br>2.4 | 785<br>27.6<br>28.7<br>3.1 |                        |
|           | ぎゅうにゅう              |                          |           |                       | 牛乳    |                                   |                                                |                                    |                            |                            |                        |
|           | さんまのかばやき            | でん粉 砂糖                   | 油         | さんま                   |       |                                   | 醤油 みりん 酒                                       |                                    |                            |                            |                        |
|           | わかめサラダ              | 砂糖                       |           |                       | わかめ   | キャベツ きゅうり もやし                     | 酢 醤油 塩                                         |                                    |                            |                            |                        |
|           | とうふのみそしる            |                          |           | 豆腐 みそ 油揚げ             |       | 玉ねぎ 小松菜 にんじん 根菜ねぎ                 |                                                |                                    |                            |                            |                        |
| 15<br>(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                                         | 514<br>38.0<br>16.5<br>2.1         | 607<br>35.3<br>18.9<br>2.8 | 756<br>43.1<br>22.4<br>3.9 |                        |
|           | ぎゅうにゅう              |                          |           |                       | 牛乳    |                                   |                                                |                                    |                            |                            |                        |
|           | タンドリーチキン            | 砂糖                       |           | とり肉                   | ヨーグルト | にんにく しょうが                         | 醤油 カレー粉 塩<br>こしょう                              |                                    |                            |                            |                        |
|           | チンゲンサイとコーンのサラダ      | 砂糖                       | 油         |                       |       | チンゲン菜 キャベツ とうもろこし                 | 酢 塩 こしょう                                       |                                    |                            |                            |                        |
|           | ボークビーンズ             | じゃがいも 砂糖                 | 油         | ふた肉 大豆                |       | 玉ねぎ にんじん しめじ トマト<br>パセリ           | クチャップ ソース ワイン<br>コンソメ 塩 こしょう                   |                                    |                            |                            |                        |
| 16<br>(水) | ごはん                 | 米                        |           |                       |       |                                   |                                                | 467<br>20.3<br>19.4<br>1.5         | 640<br>25.5<br>23.2<br>2.1 | 823<br>31.8<br>27.9<br>2.6 |                        |
|           | ぎゅうにゅう              |                          |           |                       | 牛乳    |                                   |                                                |                                    |                            |                            |                        |
|           | ふたにくとコーンのあげに        | でん粉 砂糖                   | 油         | ふた肉                   |       | とうもろこし しょうが                       | 醤油 酒                                           |                                    |                            |                            |                        |
|           | 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<br>みりん                             |                                    |                            |                            |                        |
|           | やさいとたまごのスープ         | でん粉                      |           | 豆腐 卵 ベーコン             |       | 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜<br>干ししいたけ          | 鶏がらスープ 醤油<br>コンソメ 塩                            |                                    |                            |                            |                        |
| 17<br>(木) | むぎごはん               | 米 大麦                     |           |                       |       |                                   |                                                | 492<br>18.3<br>18.4<br>1.9         | 653<br>21.9<br>21.4<br>2.4 | 859<br>27.6<br>26.4<br>3.1 |                        |
|           | ぎゅうにゅう              |                          |           |                       | 牛乳    |                                   |                                                |                                    |                            |                            |                        |
|           | カツオカツ               | パン粉 小麦粉 砂糖               | 油         | かつお 大豆                |       | 玉ねぎ しょうが                          | 醤油 塩                                           |                                    |                            |                            |                        |
|           | やさいとこんにゃくのサラダ       | 砂糖                       | ごま油       |                       |       | キャベツ きゅうり こんにゃく                   | 醤油 酢 塩                                         |                                    |                            |                            |                        |
|           | ハヤシシチュー             | じゃがいも 砂糖                 | 油         | ふた肉                   |       | 玉ねぎ にんじん トマト<br>グリーンピース           | ハヤシルフ(小麦)<br>クチャップ 鶏がらスープ<br>ソース ワイン 塩<br>こしょう |                                    |                            |                            |                        |
| 18<br>(金) | ごはん                 | 米                        |           |                       |       |                                   |                                                | 404<br>16.9<br>15.0<br>1.9         | 552<br>21.2<br>17.0<br>2.2 | 701<br>25.5<br>19.5<br>2.4 | ふるさと給食                 |
|           | ぎゅうにゅう              |                          |           |                       | 牛乳    |                                   |                                                |                                    |                            |                            |                        |
|           | のりいりあつやきたまご         | 砂糖 でん粉                   | 油         | 卵                     | のり    |                                   | 酢 みりん 醤油 塩                                     |                                    |                            |                            |                        |
|           | たけのことちくわのにも         | 砂糖                       | 油         | ちくわ(大豆) とり肉           |       | たけのこ にんじん こんにゃく<br>きやいんげん         | 醤油 酒 みりん                                       |                                    |                            |                            |                        |
|           | おがさまんてんみそしる         | さつまいも                    |           | 豆腐 みそ 油揚げ             | わかめ   | 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ にんじ<br>ん            |                                                |                                    |                            |                            |                        |
| 24<br>(木) | ちゅうかめん              | 小麦粉                      |           |                       |       |                                   |                                                | 516<br>19.3<br>21.5<br>2.6         | 611<br>23.4<br>23.4<br>3.2 | 774<br>29.0<br>27.9<br>4.1 |                        |
|           | ぎゅうにゅう              |                          |           |                       | 牛乳    |                                   |                                                |                                    |                            |                            |                        |
|           | はるまき                | 小麦粉 米粉 春雨<br>でん粉 砂糖      | 油 ショートニング | ふた肉                   |       | にんじん 玉ねぎ キャベツ しょう<br>が 干ししいたけ     | 醤油 塩                                           |                                    |                            |                            |                        |
|           | やさいのちゅうかあえ          | 砂糖                       | ごま油       |                       | わかめ   | もやし きゅうり                          | 醤油 酢 塩                                         |                                    |                            |                            |                        |
|           | とんこつラーメンスープ         |                          |           | ふた肉 なた                |       | キャベツ にんじん たけのこ<br>チンゲン菜 根菜ねぎ きくらげ | 豚骨ラーメンスープ<br>鶏がらスープ 酒                          |                                    |                            |                            |                        |
| 25<br>(金) | あきのたきごみごはん          | 米 砂糖                     |           | 油揚げ とり肉<br>かつお節       | こんぶ   | にんじん たけのこ ごぼう まいた<br>け こんにゃく      | 醤油 酢 塩                                         | 460<br>19.1<br>15.4<br>2.5         | 542<br>21.7<br>16.6<br>3.0 | 671<br>26.6<br>20.2<br>3.8 | 西中<br>リクエスト献立<br>十五夜献立 |
|           | ぎゅうにゅう              |                          |           |                       | 牛乳    |                                   |                                                |                                    |                            |                            |                        |
|           | うさぎがたハンバーグのおろしソースがけ | 砂糖                       |           | とり肉 ふた肉 大豆            |       | 玉ねぎ 大根 トマト にんにく<br>しょうが           | 醤油 みりん 塩                                       |                                    |                            |                            |                        |
|           | やさいのおかかあえ           | 砂糖                       |           | かつお節                  |       | キャベツ もやし にんじん                     | 醤油                                             |                                    |                            |                            |                        |
|           | あきやさいのみそしる          | 里いも                      |           | 豆腐 みそ 油揚げ             |       | ほうれん草 ごぼう れんこん<br>にんじん            |                                                |                                    |                            |                            |                        |
|           | じゅうごやゼリー            | 砂糖                       | 油         |                       | 寒天    | みかん レモン                           |                                                |                                    |                            |                            |                        |
| 28<br>(月) | ごはん                 | 米                        |           |                       |       |                                   |                                                | 392<br>18.8<br>14.1<br>1.6         | 544<br>23.8<br>16.0<br>2.0 | 695<br>29.3<br>18.7<br>2.6 |                        |
|           | ぎゅうにゅう              |                          |           |                       | 牛乳    |                                   |                                                |                                    |                            |                            |                        |
|           | フルコギ                | 砂糖                       | ごま油 油     | ふた肉 みそ                |       | 玉ねぎ りんご にんにく しょうが                 | 醤油 トウバンジャン                                     |                                    |                            |                            |                        |
|           | ほうれんそうのナムル          | 砂糖                       | ごま ごま油    |                       |       | ほうれん草 もやし きゅうり                    | 醤油 酢                                           |                                    |                            |                            |                        |
|           | ワントンスープ             | ワントン                     |           | ベーコン なた               |       | 白菜 にんじん えのきだけ 菜ねぎ                 | 鶏がらスープ 醤油<br>中華スープ 塩 こしょう                      |                                    |                            |                            |                        |
| 29<br>(火) | せわれコッペパン            | 小麦粉 砂糖                   | ショートニング   |                       | 脱脂粉乳  |                                   | イースト 塩                                         | 462<br>19.4<br>21.7<br>2.5         | 604<br>24.6<br>26.8<br>3.1 | 752<br>29.7<br>32.1<br>4.4 |                        |
|           | ぎゅうにゅう              |                          |           |                       | 牛乳    |                                   |                                                |                                    |                            |                            |                        |
|           | ワインナーのソースがけ         | 砂糖                       |           | ワインナー                 |       |                                   | クチャップ ソース ワイン                                  |                                    |                            |                            |                        |
|           | コールスローサラダ           | 砂糖                       | 油         |                       |       | キャベツ きゅうり とうもろこし                  | 酢 塩 こしょう                                       |                                    |                            |                            |                        |
|           | にくだんごとやさいのスープ       | 肉団子(小麦)                  |           | 肉団子(とり肉・<br>ふた肉)      |       | 玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ<br>パセリ            | コンソメ スープストック<br>ワイン 塩 こしょう                     |                                    |                            |                            |                        |
| 30<br>(水) | ごはん                 | 米                        |           |                       |       |                                   |                                                | 449<br>21.3<br>18.0<br>1.7         | 614<br>27.6<br>21.6<br>2.2 | 791<br>33.9<br>25.7<br>2.6 |                        |
|           | ぎゅうにゅう              |                          |           |                       | 牛乳    |                                   |                                                |                                    |                            |                            |                        |
|           | とりにくとだいずのみそがらめ      | でん粉 砂糖                   | 油         | とり肉 大豆 みそ             |       | しょうが                              | みりん 酒 醤油                                       |                                    |                            |                            |                        |
|           | もやしサラダ              |                          | ごま        |                       |       | もやし きゅうり にんじん                     | ごまドレッシング                                       |                                    |                            |                            |                        |
|           | つみれじる               |                          |           | いわしつみれ 油揚げ            | わかめ   | 大根 しめじ にんじん 根菜ねぎ                  | 醤油 酒 みりん 塩                                     |                                    |                            |                            |                        |

※材料の都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・中学生の献立です。  
 ※加工品の右欄( ) 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・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)