



# 6月献立表



令和6年度

©菊川市

©菊川市

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 期	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			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	
3 (月)	ごはん	米						410 19.3 14.3 1.8	565 24.8 16.6 2.5	723 30.5 19.2 3.0	かみかみ献立 (歯と口の健康週間)
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	イカとひじきのあまからあえ	でん粉 砂糖	油	イカ	ひじき		醤油 ケチャップ				
	きんぴらごぼう	砂糖	油 ごま	さつまあげ		ごぼう にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子				
	だけのこのみそしる			豆腐 みそ	わかめ	だけのこ にんじん えのきたけ 葉ねぎ					
4 (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	473 21.9 20.4 2.0	597 26.4 22.9 2.5	759 33.5 29.0 3.5	かみかみ献立 (歯と口の健康週間)
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ほうれんそうオムレツ		油	卵		ほうれん草					
	カラフルサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう				
	えだまめのクリームスープ	じゃがいも	油	とり肉	脱脂粉乳 チーズ クリーム	玉ねぎ にんじん 枝豆 しめじ	ホワイトルウ(小麦) ホターニョルツ(小麦・乳・鶏肉) 塩 こしょう 鶏ガラスープ				
5 (水)	ごはん	米						417 20.6 16.1 1.6	575 26.2 18.8 2.5	739 32.5 22.4 3.0	かみかみ献立 (歯と口の健康週間)
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくとレバーのあまからあえ	砂糖	油	とり肉 とりレバー		根深ねぎ しょうが	醤油 みりん 酒				
	きりぼしだいこ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				
	にらとたまごのスープ	でん粉		ベーコン 卵 豆腐		にら 玉ねぎ にんじん 干しいたけ	コンソメ 鶏ガラスープ 醤油 塩				
6 (木)	うどん	小麦粉						476 18.7 20.2 1.5	592 23.0 24.3 1.9	715 27.2 28.8 2.3	かみかみ献立 (歯と口の健康週間)
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	やさいのかきあげ	小麦粉 でん粉	油			玉ねぎ にんじん 春菊					
	えだまめとちやしのおひたし	砂糖				枝豆 ほうれん草 もやし にんじん	醤油				
	ごもくうどんつゆ	でん粉		とり肉 かまぼこ 油あげ		玉ねぎ 小松菜 にんじん 根深ねぎ 干しいたけ	醤油 みりん 酒 塩				
7 (金)	ごはん	米						468 19.8 17.3 1.7	595 23.2 18.4 2.1	770 29.6 22.5 2.6	かみかみ献立 (歯と口の健康週間) 入梅献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いわしのうめこ	砂糖 でん粉		いわし	かつお節	梅	醤油 梅酢 みりん				
	ちくぜんに	砂糖	油	とり肉		だけのこ にんじん 干しいたけ こんにゃく ごぼう さやいんげん	醤油 みりん 酒				
	とうふのみそしる			豆腐	油あげ みそ	玉ねぎ 小松菜 にんじん 根深ねぎ					
	あじさいゼリー	砂糖				ぶどう果汁					
10 (月)	むぎごはん	米 麦						415 20.8 15.1 1.7	576 26.6 17.7 2.2	743 33.2 20.9 2.9	ふるさと給食週 間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふたどんのぐ	砂糖 でん粉	油	ふた肉		こんにゃく 玉ねぎ 枝豆	酒 醤油 みりん				
	やさいのごまあえ	砂糖	ごま			小松菜 もやし にんじん	醤油				
	おがきまんてんみそしる	じゃがいも		豆腐	油あげ みそ	わかめ	にんじん えのきたけ 葉ねぎ				
11 (火)	まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	425 17.0 18.8 1.9	585 21.7 23.1 2.6	746 27.2 28.5 3.6	ふるさと給食週 間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	きくがわさんトマトいりメンチカツ	でん粉 砂糖 小麦粉	油	ふた肉 大豆		玉ねぎ トマトピューレ	塩 こしょう ケチャップ				
	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				
	コンソメスープ	じゃがいも		ベーコン		玉ねぎ にんじん しめじ セロリー パセリ	鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう				
12 (水)	ごはん	米						419 18.7 17.9 1.6	604 25.2 23.8 2.1	757 30.2 27.5 2.7	ふるさと給食週 間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのこうじつけやき	こうじ 砂糖		さば			みりん				
	ごもくだいず	砂糖		大豆	昆布	だけのこ にんじん ごぼう こんにゃく	醤油 みりん				
	すましじる			豆腐 なた	わかめ	にんじん 根深ねぎ えのきたけ	醤油 塩				
13 (木)	さくらごはん	米					醤油 みりん 塩	428 18.1 14.2 2.3	582 22.9 16.4 3.0	719 27.6 18.6 3.8	ふるさと給食週 間
	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				
	やさいのおかあえ	砂糖		かつお節		キャベツ チンゲン菜 にんじん	醤油				
	にくじゃが	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく 干しいたけ	酒 醤油 みりん				
14 (金)	ごはん	米						511 28.8 14.2 2.5	587 26.3 15.6 2.4	842 41.5 18.5 3.7	ふるさと給食週 間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	かつおのおちゃフライ	パン粉 小麦粉	油	かつお		粉茶	塩 こしょう				
	きゅうりとコーンのすのもの	砂糖			わかめ	きゅうり とうもろこし	醤油 酢 塩				
	せんごくじる	じゃがいも		ふた肉 豆腐 みそ		大根 にんじん こんにゃく しめじ 葉ねぎ					

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやからなるもの		あかいのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)			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		
17 (月)	むぎごはん	米 大麦										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ピピンパ	砂糖 でん粉	油	ふた肉		玉ねぎ 干しいたけ しょうが	醤油 みりん 酒 トウバンジャン	414 20.5 15.9 1.7	575 25.8 18.6 2.3	738 32.3 22.2 2.8		
	ナムル	砂糖	ごま ごま油			ほうれん草 にんじん もやし	醤油					
	やさいとたまごのスープ	でん粉		ベーコン 卵 豆腐		小松菜 玉ねぎ キャベツ	コンソメ 鶏ガラスープ 醤油 塩					
18 (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							
	ハンバーグの ケチャップソースかけ	でん粉 砂糖 マッシュポテト	油	とり肉 ふた肉 大豆		玉ねぎ	ケチャップ 香辛料 ワイン ソース	479 21.0 18.3 2.1	621 26.4 21.7 2.8	771 32.0 25.7 3.7		
	キャベツとツナのソテー		油	まぐろ		キャベツ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう					
	コーンポタージュ		油		脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	塩 鶏ガラスープ ポタージュルー(小麦・ 乳・鶏肉) こしょう					
19 (水)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	とりにくのごまがけ	砂糖 でん粉	ごま	とり肉			酒 塩 こしょう 醤油 みりん 酢	415 22.1 13.8 1.9	571 27.9 15.7 2.2	725 33.9 17.9 2.7		
	かぼちゃのそぼろに	砂糖	油	ふた肉 大豆		かぼちゃ 枝豆 しょうが	醤油 酒 みりん					
	チンゲンサイのみそしる			豆腐 油あげ みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 えのきだけ						
20 (木)	ちゅうかめん	小麦粉										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	あげぎょうざ	砂糖 小麦粉 でん粉	油	ふた肉		キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	醤油 塩	474 19.1 18.7 2.3	583 22.9 21.8 2.9	770 29.1 27.6 3.9	あげぎょうざ 幼1個 小・中2個	
	きゅうりとだいこんの ちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま			きゅうり 大根	塩 醤油 酢					
	とんこつラーメンスープ			ふた肉 なた	わかめ	キャベツ にんじん もやし だけのこ 根深ねぎ	豚骨ラーメンスープ 酒 鶏ガラスープ					
21 (金)	むぎごはん	米 大麦										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉	油		ししゃも		塩 こしょう	474 19.3 17.5 2.3	653 24.7 21.0 3.0	859 31.9 25.6 4.3	ししゃもフライ 幼1尾 小・中2尾	
	ふくじんづけあえ	砂糖				きゅうり キャベツ 大根 なす れんこん しょうが かり なた豆 しそ しいたけ	塩 醤油 酢					
	チキンカレー	じゃがいも	油 ココナッツ	とり肉	脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく トマトピューレ りんご	ワイン カレールウ3種 (小麦・乳・大豆・ バナナ・りんご) ソース ワイン 塩 鶏ガラスープ こしょう					
24 (月)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	とうふステーキの おろしソースかけ	でん粉 砂糖		豆乳		大根 しょうが	醤油 みりん	427 18.6 14.6 1.8	574 22.9 16.2 2.2	746 28.8 19.8 3.0		
	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					
	おやくに	じゃがいも 砂糖	油	とり肉 卵 かまぼこ		玉ねぎ にんじん だけのこ しめじ えのきだけ グリンピース	酒 醤油 塩					
25 (火)	こくとういりコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩					
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	とりにくのレモンあげ	でん粉 砂糖	油	とり肉		レモン果汁	醤油 酒	448 21.6 18.6 2.0	654 30.0 23.9 3.0	826 37.9 29.0 3.7		
	ズッキーニのソテー		油	ウインナー		ズッキーニ キャベツ にんじん とうもろこし	塩 こしょう コンソメ					
	ミネストローネ	じゃがいも 砂糖		ベーコン 大豆		トマト 玉ねぎ にんじん セロリー にんにく パセリ	鶏ガラスープ コンソメ ワイン 塩 こしょう					
26 (水)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	アジフライ	パン粉 小麦粉 でん粉 とうもろこし粉	油	あじ 大豆			塩 こしょう	444 18.2 14.6 1.6	591 22.6 17.0 2.1	738 27.2 19.5 2.5		
	キャベツのごますあえ	砂糖	ごま			キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ 塩					
	じゃがいもとこまつなのみそしる	じゃがいも		油あげ みそ	わかめ	玉ねぎ 小松菜 しめじ						
さくらんぼゼリー	砂糖				さくらんぼ レモン果汁	ワイン						
27 (木)	むぎごはん	米 大麦										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	さんしょくごはんのぐ	砂糖	油	とり肉 卵		枝豆	醤油 酒 みりん	432 18.2 18.2 1.5	597 23.3 21.8 1.9	768 28.9 26.2 2.6		
	にらのりすあえ	砂糖	ごま油 ごま		のり	にら もやし	醤油 酢					
	はるさめスープ	春雨		ベーコン		玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ	醤油 鶏ガラスープ 中華スープ 塩 こしょう					
28 (金)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	くろはんべんのおちゃフライ	パン粉 小麦粉	油	黒はんべん (さば)		粉茶	塩 こしょう	434 17.8 15.8 1.7	617 23.8 18.7 2.3	782 28.8 22.0 2.8		
	ごぼうのそぼろいため	砂糖	油	ふた肉 みそ		ごぼう にんじん さやいんげん	醤油 酒 みりん					
	とりじる	じゃがいも		とり肉 油あげ		大根 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ	醤油 酒 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、中学生の数値です。

※加工品の右欄の( )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)

6月の給食費の振替日は6月27日(木)です。(引き落としの準備をお願いします。)