



6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いません。

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 体のちよろしをとのえるもの	その他の 調味料	【栄養素】 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	無糖質	ビタミン		幼	小	中		
1 (月)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	アジフライ	パン粉 小麦粉	油	アジ			塩 こしょう	435	589	751		
	やさいのたくあんあえ			ごま			キャベツ きゅうり たくあん	18.6	23.2	27.6		
	みそけんちんじる	じゃがいも	ごま油	豆腐 みそ 油揚げ			大根 にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ	15.8	18.3	21.6		
2 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ヨーグルト		脱脂粉乳		イースト 塩					
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ポークチャップ	砂糖	油	ふた肉		玉ねぎ りんご	ケチャップ ソース ワイン	440	580	724		
	マカロニサラダ	マカロニ				きゅうり とうもろこし	カレージョウ 塩 こしょう	21.1	27.0	33.2		
	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 えのきたけ	鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう	17.7	21.2	25.6		
3 (水)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ハンバーグのおろしソースがけ	砂糖 でん粉		ふた肉 とり肉 大豆		玉ねぎ 大根 しょうが	醤油 みりん 塩	414	556	704		
	にらののりすあえ	砂糖	ごま油		のり	もやし いら	醤油 酢	18.0	22.5	27.3		
	とうふのみそじる			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 にんじん 根深ねぎ		16.5	18.9	21.7		
4 (木)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	やしししゃも			ししゃも							歯と口の健康週間	
	はりはりづけ	砂糖	ごま		塩昆布	きゅうり 切り干し大根 にんじん	醤油 酢 塩 唐辛子	20.4	26.6	33.0	焼きししゃも 幼1尾 小2尾 中2尾	
	おやこに	じゃがいも 砂糖	油	とり肉 卵 かまぼこ		玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ えのきたけ クリンピース	醤油 酒 塩	12.8	15.1	17.8		
5 (金)	むぎごはん	米 大麦										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	だいずとにぼしのあげに	砂糖 でん粉	油 ごま	大豆	煮干し		醤油	465	621	801		
	やさいのふくじんづけあえ					きゅうり キャベツ 大根 なす れんこん しょうが ねぎ なた豆 しその葉 ししいたけ	塩	20.2	25.7	31.7	歯と口の健康週間	
	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	16.9	20.2	24.2		
8 (月)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	とりとレバーのねぎソースあえ	砂糖	油 ごま油	とり肉 とりレバー		根深ねぎ にんにく しょうが	醤油 酢	415	571	731		
	かいそうサラダ	砂糖	ごま油		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ぶりのり	キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう	21.6	27.4	33.9	歯と口の健康週間	
	にらとたまごのスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ いら 干しいたけ	鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩	16.4	19.3	23.1		
9 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ヨーグルト		脱脂粉乳		イースト 塩					
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	おちゃチキン		オリーブ油	とり肉		にんにく 茶	ワイン 醤油 塩 こしょう	435	578	715		
	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	24.0	31.6	38.1	歯と口の健康週間	
	えだまめのクリームスープ	じゃがいも	油	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ クリーム	玉ねぎ にんじん 枝豆 しめじ	ホワイトドレッシング(小麦・乳) ボターシユの葉(小麦・乳) 鶏がらスープ 塩 こしょう	15.4	18.5	21.7		
10 (水)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	いわしのうめに	砂糖 でん粉		いわし かつお節		梅	醤油 酢	424	551	700	歯と口の健康週間	
	くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	さつま揚げ	茎わかめ	こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子	18.6	22.1	27.4	入梅献立	
	とりじる	じゃがいも		とり肉 油揚げ		大根 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 干しいたけ	醤油 酒 塩	13.4	14.4	16.3		
11 (木)	ちゅうかめん	小麦粉										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油 ヨートン	ふた肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	醤油 塩	519	608	773	春巻き 幼1個 小1個 中1個	
	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			大根 きゅうり	醤油 酢 塩	18.9	22.6	28.2		
	しょうゆラーメンスープ			ふた肉 なた		もやし チンゲン菜 にんじん たけのこ とうもろこし 根深ねぎ	醤油ラーメンスープ 鶏がらスープ 中華スープ 酒 醤油 塩 こしょう	21.9	23.9	28.4		
12 (金)	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	428	567	736		
	ひじきサラダ	砂糖			ひじき	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	カレージョウ 醤油 みりん	18.9	24.0	29.5		
	いなかじる	じゃがいも		厚揚げ みそ		大根 にんじん こんにやく えのきたけ 葉ねぎ		17.9	21.2	25.4		
15 (月)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	くろはんぺんフライ	パン粉 小麦粉	油	黒はんぺん(さば)			塩 こしょう	437	616	785	ふるさと給食週間	
	ちくぜんに	砂糖	油	とり肉		たけのこ にんじん こんにやく ごぼう れんこん さやいんげん 干しいたけ	醤油 みりん 酒	16.9	22.7	27.6		
	チンゲンサイのみそじる			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 根深ねぎ		15.9	19.0	22.3		

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日 期	こ ん だ て	きいろのしょくひん ねつちからなるもの		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	【栄養成分】 たんぱく質 脂質 糖質			お 知 ら せ	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中		
16 (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
	ぎゅうにゅう				牛乳			484	612	780		
	トマトいりメンチカツ	パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖	油	ふた肉 大豆		玉ねぎ トマト	ケチャップ 塩 こしょう	19.8	23.4	29.3		
	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	19.9	23.5	29.0		
	きくわさんアスパラいり ようふうに	じゃがいも	油	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ にんじん アスパラガス	醤油 スープストック 塩 こしょう	2.1	2.7	3.6		
17 (水)	ごはん	米										ふるさと給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳			424	578	734		
	はまなごさんのりいり あつやたまご	砂糖 でん粉	油	卵	のり		酢 みりん 醤油 塩	19.8	25.1	30.6		
	やさいのおかかあえ	砂糖		かつお節		チンゲン菜 もやし にんじん	醤油	15.2	17.6	20.1		
	ふたにくとこんにやくのしょうが に	砂糖	油	ふた肉 さつま揚げ		玉ねぎ こんにやく にんじん さやいんげん しょうが	醤油 みりん 酒	1.3	1.7	2.1		
18 (木)	ごはん	米										ふるさと給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳			419	574	737		
	かつおのおちゃフライ	パン粉 小麦粉	油	かつお		茶	塩 こしょう	19.2	24.9	30.4		
	なすのみそいため	砂糖 でん粉	油	ふた肉 みそ 大豆		なす ビーマン にんじん しょうが	みりん 酒	14.6	16.7	19.7		
	すましじる			豆腐 なたと とり 肉	わかめ	にんじん 根深ねぎ 干しいたけ	醤油 酒 塩	1.7	2.2	2.9		
19 (金)	むぎごはん	米 小麦										ふるさと給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳			407	542	700		
	ふたにくとどのく	砂糖 でん粉	油	ふた肉		玉ねぎ こんにやく 枝豆	醤油 酒 みりん	20.2	25.2	31.6		
	ゆでとうもろこし					とうもろこし	塩	14.2	16.7	19.7		
	おがさまてんみそしる	じゃがいも		豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	にんじん えのきたけ 小松菜 根深ねぎ		1.3	1.8	2.2		
22 (月)	ごはん	米										鶏肉のレモン漬け 幼1個 小1個 中2個
	ぎゅうにゅう				牛乳			416	575	746		
	とりにくのレモンづけ	でん粉 砂糖	油	とり肉		レモン	醤油 酒	21.4	28.4	36.3		
	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	15.2	17.8	21.0		
	わかめとだいこんのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	大根 えのきたけ 葉ねぎ		1.5	2.0	2.4		
23 (火)	こくとうパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩					ふるさと給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳			374	562	700		
	オムレツのケチャップソースがけ	砂糖	油	卵			ケチャップ ソース ワイ ン 塩 酢	15.5	21.4	25.9		
	キャベツとウィンナーのソテー		油	ウィンナー		キャベツ チンゲン菜 にんじん	コンソメ 塩 こしょう	14.7	19.0	22.3		
	コンソメスープ	じゃがいも		ベーコン		玉ねぎ とうもろこし にんじん セロリ パセリ	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう	2.1	3.1	3.9		
24 (水)	むぎごはん	米 小麦										焼ききょうざ 幼1個 小2個 中2個
	ぎゅうにゅう				牛乳			422	578	762		
	やききょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖	油	ふた肉 とり肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ たら しょうが	醤油 塩	17.9	23.3	28.3		
	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	14.4	17.8	21.4		
	かぼちゃのマーボーどうふ	砂糖 でん粉	ごま油	豆腐 ふた肉 大豆 みそ		かぼちゃ だけのこ にんじん グリーンピース 干しいたけ しょうが にんにく	醤油 テンメシジャン 中華スープ 酒 みりん 唐辛子	1.4	2.1	2.5		
25 (木)	ソフトめん	小麦粉					塩					ふるさと給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳			513	636	798		
	ポテトコロッケ	じゃがいも 小麦粉 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	大豆		玉ねぎ	塩 こしょう	20.5	24.7	30.5		
	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	19.7	23.3	28.5		
	カレーソース		油	ふた肉 大豆	チーズ	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース にんにく	カレー粉 こしょう	2.3	2.9	3.6		
26 (金)	ごはん	米										ふるさと給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳			423	576	731		
	キャベツいりつくね	でん粉 えんどう豆 砂糖		とり肉 かつお節		キャベツ 大根 しょうが	醤油 みりん 塩	17.9	22.4	27.1		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒	16.4	19.2	22.3		
	なすのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ なす にんじん えのきたけ 根深ねぎ		1.6	2.0	2.5		
29 (月)	ごはん	米										ユースター 幼1個 小1個 中2個
	ぎゅうにゅう				牛乳			416	576	744		
	ユースター	でん粉 砂糖	油 ごま油	とり肉		根深ねぎ しょうが	醤油 酢 塩 こしょう	20.0	26.7	34.1		
	もやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	もやし きゅうり	醤油 酢 塩	14.3	16.5	19.5		
	ワンタンスープ	ワンタン		ベーコン なたと		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん えのきたけ 葉ねぎ	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう	2.0	2.5	3.3		
30 (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
	ぎゅうにゅう				牛乳			499	653	820		
	ホキのおちゃフライ	パン粉 小麦粉	油	ホキ		茶	塩 こしょう	23.9	30.7	37.7		
	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	18.5	22.5	27.3		
	ポークビーンズ	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	ソフチャップソース コンソメ 塩 こしょう	2.2	3.1	4.0		

※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。
 ※加工食品の右横の()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・マカダミアナッツ・もも・やまいち・りんご・ゼラチン)