



6月献立表



令和7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 ねつやちからになるもの		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) 食塩相当量(g)			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質			幼	小	中	
2 (月)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふたにくどのぐ	砂糖 でん粉	油	ふた肉		玉ねぎ こんにゃく 枝豆	醤油 酒 みりん	404 20.4 13.8 1.8	560 26.1 15.9 2.3	725 32.8 18.6 2.9	
	やさしいいそかあえ	砂糖			のり	キャベツ もやし チンゲン菜	醤油				
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		豆腐 みそ 油あげ	わかめ	玉ねぎ えのきたけ 根菜ねぎ					
3 (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						
	ハバ「グ」の「チャップ」ソースがけ	砂糖 でん粉		ふた肉 とり肉 大豆		玉ねぎ	ケチャップ ソース ワイン 塩	489 20.6 18.8 2.2	636 25.9 22.2 2.9	786 31.1 26.2 3.9	
	チンゲンサイときのこのソテー	でん粉	油			チンゲンサイ キャベツ えのきたけ にんじん しめじ	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	とうもろこし 玉ねぎ にんじん	オリーブオイル 鶏ガラスープ 塩 こしょう				
4 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくといのねぎソースあえ	でん粉 砂糖	油 ごま油	とり肉 とりレバー		根深ねぎ しょうが にんにく	醤油 酢	451 19.4 18.9 1.2	619 24.7 22.6 1.7	799 30.5 27.3 2.1	かみかみ献立 (歯と口の 健康週間)
	ポテトサラダ	じゃがいも				にんじん 枝豆 とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう				
	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 干ししいたけ	鶏ガラスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう				
5 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ししゃものなんばんづけ	でん粉 砂糖	油		ししゃも	根深ねぎ しょうが	醤油 酢 唐辛子	409 16.2 15.4 2.0	567 20.8 18.4 2.6	730 25.9 21.6 3.3	かみかみ献立 (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	さつまあげ (大豆)	きわかめ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒				ししゃもの 南蛮漬け 幼1尾 小2尾 中2尾
	いなかじる	じゃがいも		厚揚げ みそ		大根 にんじん えのきたけ 小松菜	酒				
6 (金)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	だいすといぼしのあげに	砂糖 でん粉	油 ごま	大豆	にぼし		醤油	467 21.5 17.1 1.9	638 27.2 20.2 2.3	817 33.9 24.1 2.9	かみかみ献立 (歯と口の 健康週間)
	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				
	シーフードカレー	じゃがいも	油	まぐろ イカ エビ	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト りんご しょうが にんにく	カレー粉 (小麦 乳 大豆) ケチャップ ソース ワイン 鶏ガラスープ カレー粉 塩				
9 (月)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	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	446 17.3 17.2 1.6	588 20.8 19.7 2.2	770 25.6 23.5 2.9	かみかみ献立 (歯と口の 健康週間)
	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	切干大根 もやし 小松菜	醤油 酢 塩				
	みだくさんじる	じゃがいも		とり肉 みそ 油あげ		ごぼう えのきたけ にんじん 菜ねぎ					
10 (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				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ボークチャップ	砂糖	油	ふた肉		玉ねぎ りんご	ケチャップ ソース ワイン	418 19.9 18.6 1.7	611 26.9 23.8 2.7	769 33.0 28.4 3.4	かみかみ献立 (歯と口の 健康週間)
	ひじきサラダ	砂糖			ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆	カラダチソース みりん 酢				
	にくだんごやさいのスープ	肉団子 (小麦)		肉団子 (とり肉 ぶた肉)		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しめじ	カラダチソース みりん 酢				
11 (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	477 21.1 18.7 1.6	613 24.8 20.4 2.0	790 31.5 25.0 2.5	入梅献立
	やさしいのりすあえ	砂糖	ごま ごま油		のり	もやし ほうれん草 にんじん	醤油 酢				
	とんじる	じゃがいも		豆腐 みそ ぶた肉 油あげ		玉ねぎ にんじん こんにゃく 根深ねぎ					
12 (木)	あじさいゼリー	砂糖				ぶどう					
	ちゅうかめん	小麦粉									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	しゅうまい	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖		ぶた肉		玉ねぎ しょうが	塩	423 18.7 13.4 2.1	550 24.9 16.2 2.6	709 31.3 19.6 3.7	しゅうまい 幼1個 小2個 中3個
	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				
13 (金)	しょうゆラーメンスープ	でん粉		ぶた肉 なんと	わかめ	もやし チンゲン菜 たけのこ 根深ねぎ	醤油ラーメンスープ 鶏ガラスープ 酒 醤油 塩 こしょう				
	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ちくわのいそべあげ	小麦粉 砂糖	油	ちくわ	あおさ		塩	452 18.5 17.0 1.5	647 24.3 21.8 2.1	814 29.4 25.3 2.5	ちくわの 磯辺揚げ 幼1個 小1個 中2個
	ちくぜんに	里いも 砂糖	油 ごま油	とり肉		たけのこ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん 干ししいたけ	醤油 みりん 酒				

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日 曜	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 体のちょうしをとのえるもの	その他の 調味料	【給食費】 工賃(給食費)に 含まれる 食料費 の割合			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質			幼	小	中	
16 (月)	むぎごはん	米 麦									ふるさと 給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さわらのレモンじょうゆあえ	でん粉 砂糖	油	さわら		レモン	醤油	492	675	861	
	ゆでとうもろこし					とうもろこし	塩	23.5	30.1	37.2	
	マーボーなす	砂糖 でん粉	油 ごま油	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ		なす たけのこ にんじん たら 根深ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	醤油 中華スープ 酒 トウバンジャン	19.5	23.5	28.1	
17 (火)	おちゃパン	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
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	だいずコロッケ	じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 砂糖	油	大豆		玉ねぎ	醤油 塩	467	594	760	
	アスパラとコーンのソテー		オリーブ油			キャベツ アスパラガス とうもろこし しめじ にんじん	コンソメ 塩 こしょう	17.6	21.5	26.5	
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 砂糖		ベーコン	チーズ	玉ねぎ トマト にんじん セロリ にんにく	グジャップ 鶏がらスープ ソウダ クイ 塩 こしょう	1.9	2.7	3.5	
18 (水)	さくらごはん	米					醤油 塩				ふるさと 給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵			酢 みりん 醤油 塩	424	581	720	
	やさいのおかかあえ	砂糖		かつお節		キャベツ チンゲン菜 にんじん	醤油	17.7	22.5	27.0	
	にくじゃが	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉		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	13.8	16.0	18.3	
19 (木)	ごはん	米									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	433	608	781	
	ごもくだいず	砂糖		大豆	昆布	たけのこ こんにゃく にんじん ごぼう	醤油 みりん	21.7	29.8	36.1	
	しらすいりかきたまじる	でん粉		豆腐 卵	しらす	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 干ししいたけ	醤油 塩	14.9	17.6	21.3	
20 (金)	ごはん	米									ふるさと 給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのごまみりんじょうゆやき		ごま	さば			醤油 みりん	386	555	702	
	やさいのあかじあえ					キャベツ きゅうり	赤しそ粉 塩	18.2	25.1	29.8	
	おがさまでんみそしる	じゃがいも		豆腐 みそ 油あげ	わかめ	冬瓜 にんじん 小松菜 こんにゃく		15.5	19.7	22.6	
23 (月)	むぎごはん	米 麦									ふるさと 給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	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	デンメメンジャン 醤油 酒 トウバンジャン	411	566	731	
	もやしちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	もやし きゅうり	醤油 酢 塩	18.1	23.2	28.3	
	ぎょうざスープ	ぎょうざ (小麦)		ぎょうざ (大豆 ぶた肉 とり肉) なると		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん えのきたけ	鶏がらスープ 中華スープ 醤油 塩	13.9	16.1	18.7	
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				ふるさと 給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのマーマレードやき		油	とり肉		マーマレード にんにく	醤油 ワイン 塩	459	617	767	
	マカロニサラダ	マカロニ				きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう	22.7	29.4	35.6	
	カレースープ	じゃがいも	油	ぶた肉		玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ	カレー粉 (小麦 乳 大豆) 鶏がらスープ ソース ワイン ソウダ 塩	17.3	22.2	26.4	
25 (水)	ごはん	米									ふるさと 給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あじフライ	パン粉 小麦粉	油	あじ			塩 こしょう	418	564	717	
	キャベツのこんぶあえ		ごま		塩昆布	キャベツ きゅうり 小松菜	塩	19.0	23.6	27.9	
	なすのみそしる			豆腐 みそ 油あげ		玉ねぎ なす えのきたけ 菜ねぎ		14.6	16.9	19.2	
26 (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						
	ツナオムレツ	砂糖	油	卵 まぐろ		玉ねぎ	塩 醤油 酢	481	595	744	
	こふきいも	じゃがいも					塩 こしょう パセリ	19.1	23.0	28.4	
	ナポリタンソース	砂糖	油	ウインナー	チーズ	玉ねぎ にんじん トマト しめじ ピーマン にんにく	ケチャップ ソース ハヤシルウ (小麦) ワイン 塩 こしょう	16.5	19.3	22.7	
27 (金)	ごはん	米									ふるさと 給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とうふのみそでんがく	砂糖 でん粉	油	豆乳 みそ			みりん 酒	441	582	741	
	だいこんとわかめのサラダ				わかめ	大根 きゅうり	ごまドレッシング	19.1	23.3	28.9	
	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 グリンピース	醤油 酒 塩	15.5	17.2	20.2	
30 (月)	ごはん	米									ふるさと 給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ヤンニョムチキン	でん粉 砂糖	油 ごま油	とり肉		にんにく	グジャップ ソウダ みりん 醤油 酒 塩	456	625	796	
	ほうれんそうのナムル	砂糖	ごま ごま油			もやし ほうれん草 きゅうり	醤油 酢	20.9	26.5	31.7	
	たまごいりわかめスープ	でん粉		卵 豆腐	わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう	19.0	22.6	26.6	

※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(金)です。(引き落としの準備をお願いします。)