



7月献立表

令和8年度

©菊川市



©菊川市



←生徒人気メニュー

ご家庭に掲示して、家族の話題にしてください。

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(1人1食あたり) たんぱく質(1人1食あたり) 塩分(1人1食あたり)			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 (水)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	豆腐の味噌田楽	砂糖 でん粉	油	豆乳 みそ			みりん 酒	418 17.4 13.0 1.4	560 21.3 14.2 1.7	729 26.3 17.1 2.2	
	野菜の胡麻和え	砂糖	ごま			こまつな もやし にんじん	醤油				
	肉じゃが	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				
2 (木)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	タラのレモン和え	砂糖	油	たら		レモン パセリ	醤油	423 18.6 14.1 1.6	580 23.9 16.2 2.2	742 29.1 18.8 2.6	
	金平ごぼう	砂糖	ごま油	さつまあげ		ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子				
	かぼちゃの味噌汁			みそ 油あげ		かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ					
3 (金)	麦ご飯	米 大麦									
	牛乳				牛乳						
	コーンしゅうまい	小麦粉 砂糖		ぶた肉 とり肉 大豆		とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが	醤油 塩	432 18.0 13.1 1.4	549 22.7 15.1 1.8	726 28.5 18.1 2.3	コーン しゅうまい 幼1個 小2個 中3個
	チンゲンサイともやしの中華和え	砂糖	ごま ごま油			もやし チンゲン菜 にんじん	醤油 酢 塩				
	マーボー茄子	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 根菜ねぎ 枝豆 干ししいたけ しょうが にんにく	醤油 ラーメン・ソウ 中華スープ 酒 トリ・ソウ・ヤン				
6 (月)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	アジの南蛮漬け	でん粉 砂糖	油	あじ		根菜ねぎ しょうが	醤油 酢 唐辛子	419 19.5 16.1 1.6	586 27.2 19.0 2.2	748 32.7 22.5 2.6	
	野菜の磯和え	砂糖				のり	キャベツ もやし チンゲン菜				
	豚汁	じゃがいも		豆腐 ぶた肉 みそ 油あげ		玉ねぎ にんじん こんにゃく 葉ねぎ					
7 (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						
	星形ハンバーグのケチャップソースがけ	砂糖		とり肉 大豆 ぶた肉		玉ねぎ トマト にんにく しょうが	ケチャップ ソース ワイン 塩 醤油	478 19.2 18.3 2.1	591 22.8 20.7 2.6	746 28.5 25.7 3.6	七夕献立
	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				
	セタスープ	砂糖		ベーコン		玉ねぎ にんじん オクラ 干ししいたけ	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう				
	セタゼリー	砂糖			寒天	みかん レモン ぶどう					
8 (水)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	チンジャオロース	砂糖 でん粉	油 ごま油	ぶた肉		たけのこ ピーマン にんにく しょう が	醤油 酒 オイスター・ソース みりん	392 18.3 14.2 1.4	545 23.5 16.4 2.1	700 29.2 19.2 2.8	
	切り干し大根の中華サラダ		ごま油 ごま		わかめ	切干大根 きゅうり	醤油 酢 塩				
9 (木)	中華風コーンスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜 にんじん 干ししいたけ	鶏がらスープ 中華スープ 醤油 塩				
	うどん	小麦粉					塩				
	牛乳				牛乳						
	青海苔ビーンズポテト	じゃがいも でん粉	油	大豆	あおさ		塩 こしょう	472 20.8 17.4 1.5	585 25.7 20.6 2.0	712 30.7 24.5 2.4	
	野菜の赤じそ和え					キャベツ きゅうり	赤じそ粉 塩				
10 (金)	カレーうどんの汁	でん粉		ぶた肉 油あげ		玉ねぎ 小松菜 にんじん 根菜ねぎ しめじ	加え粉3種(小麦・乳・大豆) 醤油 みりん 酒 塩				
	麦ご飯	米 大麦									
	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	482 20.5 18.5 1.5	606 25.5 22.2 2.0	793 32.7 26.7 2.4	
	ポテトサラダ	じゃがいも				きゅうり とうもろこし にんじん	サラダ・マヨネーズ 酢 塩 こしょう				
	なすの味噌汁			豆腐 みそ 油あげ		玉ねぎ なす えのきだけ 葉ねぎ					

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	【栄養価】 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	
13 (月)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	豚キムチ	砂糖 でん粉	油	ぶた肉		玉ねぎ キムチ にら しょうが	酒 醤油	410 18.4 15.6	566 23.1 18.4	725 28.3 21.7	
	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	1.5	2.0	2.5	
	冬瓜の味噌汁			豆腐 みそ 油あげ		冬瓜 えのきだけ 小松菜 にんじん					
14 (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						
	ホキフライのソース	パン粉 小麦粉 砂糖	油	ホキ			ソース ケチャップ ワイン 塩 こしょう	477 19.3 15.3	672 24.5 18.4	837 29.6 21.7	
	ツナとキャベツのウレ ソテー		オリーブ油	まぐろ		キャベツ にんじん とうもろこし ピーマン	塩 コシメ 粉 粉 こしょう	1.8	2.4	3.1	
	フルーツポンチ	白玉団子(小)中の 砂糖		豆乳	寒天	みかん パイン もも ぶどう りんご レモン	ワイン				
15 (水)	麦ご飯	米 大麦									
	牛乳				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	489 20.8 19.0	613 25.8 22.8	814 33.0 28.2	ししゃもフライ 幼1尾 小中2尾
	もやし中華和え	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	もやし きゅうり	醤油 酢 塩	1.8	2.3	3.1	
	厚揚げの中華煮	砂糖 でん粉	ごま油	厚揚げ ぶた肉		玉ねぎ 白菜 たけのこ にんじん チンゲン菜 干ししいたけ しょうが にんにく	鶏がらスープ 醤油 酒 塩				
16 (木)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	豚肉のかりん揚げ	でん粉 砂糖	油	ぶた肉		しょうが	醤油 酒	458 21.2 18.7	630 27.2 22.3	810 33.7 26.8	
	ゴーヤチャンプル		ごま油 油	豆腐 卵 まぐろ かつお節		もやし ながり にんじん	醤油 塩 コンソメ	1.6	2.0	2.9	
	もずくスープ	でん粉		ベーコン	もずく	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 干ししいたけ	鶏がらスープ 中華スープ 酒 塩 こしょう				
17 (金)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	鶏肉の胡麻酢がけ	砂糖 でん粉	ごま	とり肉			醤油 酒 酢 みりん 塩 こしょう	403 21.7 12.7	566 30.1 14.5	721 36.3 16.6	
	かぼちゃのそぼろ煮	砂糖	油	ぶた肉 大豆		かぼちゃ 枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒	1.4	1.8	2.3	
	かきたま汁	でん粉		豆腐 卵		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 干ししいたけ	醤油 塩				
21 (火)	マーガリンパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳						
	お茶チキン		油	とり肉		にんにく 茶	ワイン 醤油 塩 こしょう	399 20.6 16.3	602 27.2 22.9	760 34.5 28.1	ふるさと給食
	夏野菜のトマト煮	砂糖	オリーブ油			玉ねぎ トマト なす ズッキーニ ピーマン にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう	1.7	2.8	3.4	
	コンソメスープ	にんじん		ベーコン		玉ねぎ とうもろこし にんじん アスパラガス	鶏がらスープ コシメ 塩 こしょう				
22 (水)	麦ご飯	米 大麦									
	牛乳				牛乳						
	ツナオムレツ	小麦粉 砂糖 たまご (小)	油	卵 まぐろ			酢 塩	475 18.4 16.4	609 23.7 20.6	792 29.9 24.7	
	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	1.7	2.4	2.9	
	夏野菜カレー		油	ぶた肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ かぼちゃ トマト なす にんじん スズッキーニ りんご	カレー粉3種(小麦・乳・大豆) ワイン ソース 鶏がらスープ 塩 こしょう				
23 (木)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	焼き餃子	小麦粉 砂糖 たまご	油	ぶた肉 とり肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩	450 16.4 16.5	621 21.1 19.4	805 25.8 23.7	焼き餃子 幼1個 小中2個
	春雨サラダ	春雨 砂糖	ごま ごま油			もやし きゅうり にんじん	醤油 酢	1.1	1.6	2.0	
	酢豚	じゃがいも でん粉 砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 干ししいたけ しょうが	ケチャップ 醤油 酢 酒 中華スープ				

※材料の割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・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)