



5月献立表



←生徒人気メニュー

家庭に掲示して、給食をご家庭の話題にお願いします。

菊川市立菊川学校給食センター

日 曜	献立	黄色の食品 熱や力になるもの		赤い卵の食品 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	
1 (木)	ご飯	米									八十八夜献立
	牛乳				牛乳			422	601	761	
	黒はんぺんのお茶揚げ	パン粉 小麦粉	油	黒はんぺん(さば)		茶	塩 こしょう	15.6	20.9	25.2	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒	15.3	18.1	21.4	
	若竹汁			なると	わかめ	たけのこ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	醤油 みりん 酒 塩	1.9	2.5	3.0	
2 (金)	わかめご飯	米 砂糖			わかめ		塩				こどもの日献立
	牛乳				牛乳			414	583	737	
	鶏肉の照り焼き			とり肉		しょうが にんにく	醤油 酒 みりん	20.8	26.9	34.2	
	春キャベツのごま和え	砂糖	ごま			キャベツ もやし にんじん	醤油	12.9	14.4	16.7	
	新玉ねぎの味噌汁			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 えのきたけ にんじん		2.1	2.7	3.5	
	かしわ餅(小中)	こしあん 上新粉 砂糖									
7 (水)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			421	565	740	
	カツオカツ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	かつお		玉ねぎ しょうが	醤油 塩	17.9	21.6	27.0	
	ごぼうのそぼろ炒め	砂糖	油	ふた肉 みそ		ごぼう にんじん さやいんげん	酒 みりん 醤油	15.6	18.5	23.0	
	すまし汁			豆腐 なると とり肉	わかめ	にんじん 根菜ねぎ 干しいたけ	醤油 塩	1.7	2.0	2.5	
8 (木)	うどん	小麦粉					塩				
	牛乳				牛乳			489	586	743	
	野菜のかき揚げ	小麦粉 コーン スターチ	油			玉ねぎ にんじん 春菊		19.4	23.4	28.9	
	筍とちくわの煮物	砂糖	油	ちくわ とり肉		たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん 酒	20.9	25.3	30.4	
	肉うどんの汁	でん粉		ふた肉 かまぼこ 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 にんじん 根菜ねぎ 干しいたけ しょうが	醤油 みりん 塩	1.7	2.1	2.5	
9 (金)	麦ご飯	米 麦									
	牛乳				牛乳			419	578	745	
	ガパオライスの具	砂糖 でん粉	ごま油	ふた肉 大豆		玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン にんにく	醤油 だしソース 酒	19.8	25.2	31.1	
	キャベツとほうれん草のサラダ	砂糖	油			キャベツ ほうれん草 とうもろこし	醤油 酢	17.4	20.9	24.8	
12 (月)	にらと卵のスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ にら えのきたけ	鶏ガラスープ コンソメ 醤油 塩	1.5	2.2	2.6	
	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			417	574	736	
	イカとひじきの甘辛和え	砂糖 でん粉	油	イカ	ひじき		醤油 クチャップ	20.4	26.3	32.5	
	野菜のおかか和え	砂糖		かつお節		キャベツ 小松菜 にんじん	醤油	16.0	18.8	22.2	
13 (火)	豚汁	じゃがいも		豆腐 ふた肉 みそ 油揚げ		玉ねぎ にんじん こんにゃく 根菜ねぎ		1.6	2.3	2.8	
	黒糖コッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳			474	643	831	
	野菜グラタン	じゃがいも 米粉 砂糖	ショートニング 油	豆乳 おから 大豆粉		玉ねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草	塩	15.6	20.8	25.8	
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	ベーコン	チーズ	玉ねぎ しめじ ビーマン にんじん	ケチャップ ソース 塩 こしょう	21.7	25.1	31.7	
14 (水)	肉団子と野菜のスープ	肉団子(小麦)		肉団子 (とり肉・ふた肉)		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん えのきたけ	鶏ガラスープ コンソメ ワイン 塩 こしょう	1.6	2.6	3.5	
	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			424	578	737	
	鶏肉のごま酢かけ	砂糖 でん粉	ごま	とり肉			酒 醤油 酢 みりん 塩 こしょう	16.2	18.1	21.5	
	きゅうりの南蛮漬	砂糖	ごま油 ラー油			きゅうり	醤油 塩	1.6	2.1	2.7	
15 (木)	厚揚げの中華煮	砂糖	ごま油	厚揚げ ふた肉		玉ねぎ キャベツ たけのこ にんじん チンゲン菜 干しいたけ しょうが にんにく	醤油 酒				ししゃもフライ 幼1尾 小2尾 中2尾
	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			473	643	826	
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉	油	ししゃも			塩 こしょう	21.6	27.4	35.0	
	にら海苔酢合え	砂糖	ごま油		のり	もやし にら	醤油 酢	18.7	22.0	26.7	
16 (金)	親子煮	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	2.1	2.6	3.2	
	麦ご飯	米 麦									
	牛乳				牛乳			447	611	786	
	お豆のかりんとう	砂糖	油 ごま	大豆			醤油 酢	17.3	22.4	27.7	
	福神漬け和え					キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しょうが ねぎ しいたけ	醤油 塩 酢	16.1	18.3	21.8	
16 (金)	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 りんこ にんにく	カレーウ3種(小麦・乳・大豆) ワイン ソース 鶏ガラスープ 塩 こしょう	1.5	2.0	2.6	

日 曜	献立	黄色の食品 熱や力になるもの		赤い肉の食品 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) 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	
19 (月)	グリーンピースご飯	米				グリーンピース	塩				
	牛乳				牛乳			442	582	753	
	海苔入り厚焼き玉子	砂糖 でん粉	油	卵	のり		酢 みりん 醤油 塩	16.0	19.6	23.7	
	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	15.8	18.3	20.9	
	じゃがいもと小松菜の味噌汁	じゃがいも		みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ 小松菜 しめじ		2.6	3.4	4.3	
20 (火)	お茶コッパパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	茶	イースト 塩				
	牛乳				牛乳			444	583	727	
	鶏とレバーのケチャップ和え	小麦粉 砂糖	油	とり肉 とりレバー			ケチャップ ソース ワイン	22.8	29.0	35.8	
	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	16.9	20.5	24.7	
	オニオンスープ			ベーコン		玉ねぎ にんじん	鶏ガラスープ コンソメ 塩 パセリ こしょう	1.8	2.7	3.5	
21 (水)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			412	593	743	
	鯖の焼付け焼	こうじ		さば			塩	17.2	23.6	28.0	
	はりはり漬け	砂糖	ごま		昆布	きゅうり 切干大根 にんじん	醤油 酢 塩 唐辛子	17.3	23.0	26.2	
	のっぺい汁	里いも でん粉		とり肉 油揚げ		大根 小松菜 にんじん こんにゃく 根菜ねぎ	醤油 酒 塩	1.7	2.5	2.9	
22 (木)	中華麺	小麦粉									
	牛乳				牛乳			525	608	788	
	春巻き	小麦粉 米粉 春雨	油 ショートニング	ふた肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	醤油 塩	19.0	23.2	28.8	
	きゅうりと大根の中華和え	砂糖	ごま油 ごま			大根 きゅうり	醤油 酢 塩	23.4	23.8	30.4	
	塩ラーメンスープ	でん粉		ふた肉 なた	わかめ	もやし にんじん ナンゲン菜 たけのこ 根菜ねぎ	塩ラーメンスープ 鶏ガラスープ 酒	2.2	2.7	3.5	
23 (金)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			407	563	733	
	お茶チキン		オリーブ油	とり肉		にんにく 茶	ワイン 醤油 塩 こしょう	20.4	26.5	33.3	
	ズッキーニのソテー		油	まぐろ		キャベツ ズッキーニ とうもろこし にんじん	コンソメ 塩 こしょう	17.4	21.2	26.2	
	卵とチンゲンサイのスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ	鶏ガラスープ コンソメ 醤油 塩	1.5	2.4	2.7	ふるさと給食
26 (月)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			434	596	766	
	アワラと枝豆のアーモンド和え	でん粉 砂糖	油 アーモンド	さくら 大豆		枝豆	醤油	19.6	25.1	31.0	
	野菜のたくあん和え		ごま			キャベツ きゅうり たくあん	塩	17.2	20.3	24.4	
	鶏汁	じゃがいも		とり肉 油揚げ		大根 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ	醤油 酒 塩	1.4	1.9	2.4	
27 (火)	丸形パン	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			477	684	842	
	メンチカツ	小麦粉 砂糖	油	ふた肉		玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ	19.0	25.6	30.6	
	マカロニサラダ	マカロニ				きゅうり とうもろこし	マヨネーズ 塩 こしょう	21.4	28.1	33.9	
	野菜の洋風煮	じゃがいも	油	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース	醤油 スープストック 塩 こしょう	1.9	2.7	3.5	
28 (水)	麦ご飯	米 麦									
	牛乳				牛乳			413	570	735	
	豚肉のネギ味噌炒め	砂糖 でん粉	油	ふた肉 みそ		玉ねぎ 葉ねぎ にんにく しょうが	酒 醤油 みりん	21.2	27.3	33.7	
	枝豆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	14.7	17.4	20.2	
	わかめと豆腐の味噌汁			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	大根 えのきたけ 根菜ねぎ		1.6	2.0	2.6	
29 (木)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳			436	604	778	
	ユーリンチー	小麦粉 砂糖	油 ごま油	とり肉		根菜ねぎ しょうが	醤油 酢 塩 こしょう	18.2	23.8	30.1	
	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	17.2	20.5	24.7	
	春雨スープ	春雨 でん粉		ベーコン		キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ	鶏ガラスープ 中華スープ 醤油 塩 こしょう	1.8	2.4	2.9	ユーリンチー 幼1回 小1回 中2回
30 (金)	麦ご飯	米 麦									
	牛乳				牛乳			475	666	855	
	ホキフライ	パン粉 小麦粉	油	ホキ			塩 こしょう	18.2	23.4	28.8	
	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	17.4	22.0	26.1	
	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 グリンピース トマト にんにく	ハヤシルー(小麦) ケチャップ 鶏ガラスープ ソース ワイン 醤油 塩 こしょう	1.7	2.4	3.1	

※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。
 ※加工品の右隣の()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)

5月の給食費の振替日は5月27日(火)です。(引き落としの準備をお願いします。)