



5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 ねつゆるからなるもの		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 体のちようしをとこのえるもの	その他の 調味料	【献立】 エネルギー 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	
1 (金)	ちやめし	米				茶	酒 塩	468 20.5 14.2 1.8	600 26.4 15.9 2.7	720 31.2 18.6 2.7	八十八夜 端午の節句
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	かつおのたつたあげ	でん粉	油	かつお		しょうが	醤油 みりん				
	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				
	せんごくじる	じゃがいも		豆腐 ぶた肉 みそ		大根 にんじん しめじ 葉ねぎ	こんにやく				
	こどもの日ゼリー (幼)	砂糖		豆乳		りんご レモン					
	かしわもち (小中)	金時豆 白いんげん 豆 上新粉 砂糖			寒天						
7 (木)	ソフトめん	小麦粉					塩	500 20.5 16.8 2.8	626 25.1 19.6 3.4	808 31.9 24.9 4.4	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	だいちクロック	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖	油	大豆		玉ねぎ	醤油 塩				
	わかめサラダ	砂糖	ごま油		わかめ	キャベツ もやし きゅうり	酢 醤油 塩				
	ミートソース	砂糖	油	ぶた肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく	トマトソース (小麦) ライス グリッパ 塩 こしょう				
8 (金)	ごはん	米						430 18.8 18.8 1.8	590 24.2 22.4 2.0	756 29.3 26.5 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのみりんしょうゆやき	砂糖		さば			醤油 みりん				
	たけのこちくわのもの	砂糖	油	ちくわ (大豆) とり肉		たけのこ にんじん さやいんげん	こんにやく				
	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					
11 (月)	むぎごはん	米 大麦						454 19.8 14.4 1.4	584 25.7 17.6 2.0	776 32.6 21.4 2.6	しゅうまい 幼1個 小2個 中3個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	しゅうまい	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖		ぶた肉		玉ねぎ しょうが	塩				
	はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま ごま油			もやし きゅうり にんじん	醤油 酢				
	マーボー豆腐	でん粉 砂糖	油 ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ 大豆		にんじん たけのこ 葉ねぎ 干しいんげん しょうが にんにく	醤油 酒 中華スープ みりん デンメンジャン トウパンジャン				
12 (火)	コッパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	502 20.0 22.4 2.5	660 25.3 27.6 3.2	823 31.1 33.3 4.3	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ウィンナーのソースかけ	砂糖		ウィンナー			トマトソース				
	フレンチサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり にんじん	酢 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	バター・油 (小麦・ 乳) 塩 ガラスープ 塩 こしょう				
13 (水)	ごはん	米						414 17.2 13.6 1.3	566 21.7 15.8 1.6	725 26.0 18.1 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あつやたまご	砂糖 でん粉	油	卵			酢 みりん 醤油 塩				
	キャベツのこんぶあえ		ごま		塩昆布	キャベツ 小松菜	塩				
	にくじゃが	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ にんじん さやいんげん 干しいんげん	こんにやく				
14 (木)	ごはん	米						414 19.8 15.3 1.5	558 25.4 17.7 2.3	732 31.7 20.8 2.7	
	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				
	やさしいあかじそあえ					キャベツ きゅうり	赤じそ粉 塩				
	とんじる	じゃがいも		豆腐 ぶた肉 みそ 油あげ		玉ねぎ にんじん 根菜ねぎ	こんにやく				
15 (金)	むぎごはん	米 大麦						486 18.6 15.9 1.3	611 22.6 19.0 1.6	794 28.0 22.6 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	おちゃまめ	でん粉 砂糖	油	大豆 きな粉		茶	塩				
	チンゲンサイとコーンのサラダ	砂糖	油			チンゲン菜 キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	チキンカレー	じゃがいも	油	とり肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく	カレー粉 (小麦・乳・ 大豆) ソース グリッパ 鶏ガラスープ 塩 こしょう				
18 (月)	ごはん	米						465 26.6 18.0 1.8	546 23.1 17.2 2.2	757 39.3 20.9 2.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのでりやき	砂糖		とり肉		しょうが にんにく	醤油 酒 みりん				
	やさしいいそがあえ	砂糖			のり	キャベツ もやし チンゲン菜	醤油				
	はるやさいのみそしる	じゃがいも		みそ 油あげ	わかめ	玉ねぎ にんじん 根菜ねぎ					

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 目	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 体のちょうしをこのえるもの	その他の 調味料	エネルギー 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	
19 (火)	おちゃパン	小麦粉 砂糖	ヨートン		脱脂粉乳	茶	イースト 塩	486 22.8 17.5 2.5	645 28.8 22.2 3.5	793 34.8 26.1 4.3	ふるさと給食
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	シイラフライのソースがけ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	シイラ			ケチャップ ソース 塩 こしょう				
	ズッキーニのソテー		オリーブ油	ウィンナー		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				
	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 にんにく パセリ	鶏ガラスープ ワイン コンソメ 塩 こしょう				
20 (水)	むぎごはん	米 大麦						436 19.1 14.4 1.4	545 23.3 16.8 1.9	703 28.8 19.7 2.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チャプチェ	春雨 砂糖	ごま油	ぶた肉		玉ねぎ ビーマン 干しいたけ しょうが にんにく	醤油 みりん 酒 中華スープ ケチャップ				
	ほうれんそうのナムル	砂糖	ごま ごま油			ほうれん草 もやし きゅうり	醤油 酢				
	たまごいわかめスープ	でん粉		卵 豆腐 ベーコン	わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ	鶏ガラスープ 中華スープ 醤油 塩 こしょう				
21 (木)	うどん	小麦粉					塩	464 21.1 16.5 2.1	604 26.7 21.2 2.7	721 31.9 24.2 3.5	ちくわの 縁辺園児 幼小1園 中2園
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ちくわのいそべあげ	小麦粉 でん粉	油	ちくわ	あおさ						
	じゃがいものとさに	じゃがいも 砂糖		かつお節		枝豆	醤油 みりん 酒				
	さんさいうどんのつゆ	でん粉		とり肉 かまぼこ 油あげ		白菜 小松菜 にんじん 根菜ねぎ かつお たらこのこ しめじ なめこ 干しいたけ	醤油 みりん 酒 塩				
22 (金)	ごはん	米						407 20.1 16.0 1.6	560 25.7 18.7 2.1	721 32.0 22.2 2.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶたにくのしょうがいため	砂糖 でん粉	油	ぶた肉		玉ねぎ しょうが	醤油 酒				
	はるキャベツのごまあえ	砂糖	ごま			キャベツ もやし にんじん	醤油				
	たけのこのみそしる			豆腐 みそ 油あげ	わかめ	たけのこ 小松菜 えのきたけ					
25 (月)	ごはん	米						427 18.5 16.8 1.4	585 23.9 19.9 1.8	749 29.5 23.5 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さわらとえだまめのアーモンドあえ	でん粉 砂糖	油 アーモンド	さわら 大豆		枝豆	醤油				
	キャベツのごますあえ	砂糖	ごま			キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 塩				
	さわにわん			ぶた肉		玉ねぎ たけのこ にんじん こぼろ 菜ねぎ 干しいたけ	醤油 酒 塩				
26 (火)	コッパン	小麦粉 砂糖	ヨートン		脱脂粉乳		イースト 塩	493 16.8 22.1 2.0	609 20.9 24.8 2.7	785 25.6 31.4 3.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	やさいグラタン	じゃがいも 米粉 砂糖	ヨートン 油	豆乳 おから 大豆		玉ねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草	塩				
	スパゲティナポリタン	スパゲティ	油	ウィンナー	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				
	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)		キャベツ 小松菜 えのきたけ	コッパ スープストック ワイン 塩 こしょう				
27 (水)	むぎごはん	米 大麦						461 19.6 16.1 1.3	575 23.6 18.8 1.8	744 29.4 22.1 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ガバオライスのぐ	砂糖 でん粉	ごま油	ぶた肉 大豆		玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン にんにく パセリ	ケチャップ 醤油 酒				
	ポテトサラダ	じゃがいも				枝豆 とうもろこし にんじん	ケチャップ 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 干しいたけ	鶏ガラスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう				
28 (木)	ごはん	米						407 19.2 15.1 1.2	561 24.1 17.7 1.6	713 29.5 20.6 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのみそに	砂糖		さば みそ		しょうが					
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油 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				
	かきたまじる	でん粉		豆腐 卵		玉ねぎ ほうれん草 にんじん 干しいたけ	醤油 塩				
29 (金)	ごはん	米						455 19.9 18.8 1.8	616 25.0 22.1 2.3	775 30.1 25.6 2.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	メンチカツ	でん粉 小麦粉 米粉 砂糖	油	ぶた肉 大豆		玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ				
	ツナとひじきのうまに	砂糖	油	まぐろ	ひじき	にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒				
	キャベツのみそしる			豆腐 みそ 油あげ	わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 菜ねぎ					

※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、小学低学年、4年生、中学生の数値です。
 ※加工品の右側の()には指定原材料の28品目を記載しています。(えび・かに・小巻・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・もち・やまいも・りんご・セラチン)