



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 体のちょうしをとるもの	その他の 調味料	エネルギー (たんぱく質・脂質・糖質) たんぱく質 脂質 糖質			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質			幼	小	中	
2 (月)	むぎごはん	米 麦						404 20.4 13.8 1.8	560 26.1 15.9 2.3	725 32.8 18.6 2.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふたにくとんのぐ	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				
	やさいのいそかあえ	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 根深ねぎ					
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	489 20.6 18.8 2.2	636 25.9 22.2 2.9	786 31.1 26.2 3.9	
	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				
	チンゲンサイときのこのソーテー	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	おろし玉の素(小麦 乳) 鶏ガラスー プ 塩 こしょう				
4 (水)	ごはん	米						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)
	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				
	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						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) ししゃもの 南蛮漬け 幼1尾 小2尾 中2尾
	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				
	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				
	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						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)
	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				
	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	カレー約3種(小麦 乳 大豆)「チャップ」ソース かつ 鶏 スープ カレー粉 塩				
9 (月)	ごはん	米						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)
	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				
	きりほ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 葉ねぎ					
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	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)
	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				
	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	カツオ マサメ 醤油 みりん 酢				
	にくだんごとやさいのスープ	肉団子(小麦)		肉団子(ふた肉)		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しめじ	コラーゲン ストック ワイン 塩 こしょう				
11 (水)	ごはん	米						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
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いわしのうめ	砂糖 でん粉		いわし かつお節		梅	醤油 酢				
	やさいののりすあえ	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 ぶた肉 みそ 油あげ		玉ねぎ にんじん こんにゃく 根深ねぎ					
	あじさいゼリー	砂糖				ぶどう					
12 (木)	ちゅうかめん	小麦粉						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
	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				
	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				
	しょうゆラーメンスープ	でん粉		ぶた肉 なると	わかめ	もやし チンゲン菜 にんじん だけのこ 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				
13 (金)	ごはん	米						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 縁辺揚げ 幼1個 小1個 中2個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ちくわのいそべあげ	小麦粉 でん粉 砂糖	油	ちくわ	あおさ		塩				
	もやしのごまあえ	砂糖	ごま			もやし きゅうり とうもろこし	醤油				
	ちくぜん	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ありません。

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】 エネルギー （たんぱく質・ 脂質・糖質） の量（g）			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		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 23.5 19.5 1.6	675 30.1 23.5 2.1	861 37.2 28.1 2.5	
	ゆでとうもろこし					とうもろこし	塩				
	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 根菜ねぎ 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				
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						
	だいきコロッケ	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 17.6 17.6 1.9	594 21.5 21.0 2.7	760 26.5 26.3 3.5	
	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				
	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	ケチャップ 鶏がらスープ コンソメ 塩 しょうが				
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 17.7 13.8 2.3	581 22.5 16.0 2.9	720 27.0 18.3 3.6	
	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				
	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				
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 21.7 14.9 1.5	608 29.8 17.6 2.1	781 21.3 21.3 2.7	
	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				
	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				
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 18.2 15.5 1.4	555 25.1 19.7 2.0	702 29.8 22.6 2.4	
	やさいのあかじそあえ					キャベツ きゅうり	赤じそ粉 塩				
	おがさまてんみそしる	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					
23 (月)	むぎごはん	米 麦									
	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	デンメシジャン 醤油 酒 トウバンジャン	411 18.1 13.9 1.7	566 23.2 16.1 2.3	731 28.3 18.7 2.9	
	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				
	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				
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				
	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 22.7 17.3 2.0	617 29.4 22.2 2.7	767 35.6 28.4 3.8	
	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				
	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3種（小麦 乳 大豆） 鶏がらスープ ソース ワイン コンソメ				
25 (水)	ごはん	米									
	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 19.1 14.6 1.7	564 23.6 16.9 2.3	717 27.9 19.2 2.7	
	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				
	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					
26 (木)	ソフトめん	小麦粉					塩				
	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 19.1 16.5 2.4	595 23.0 19.3 3.2	744 28.4 22.7 3.9	
	こふきいも	じゃがいも					塩 こしょう パセリ				
	ナポリタンソース	砂糖	油	ウィンナー	チーズ	玉ねぎ にんじん トマト しめじ ビーマン にんにく	ケチャップ ソース ハイヤシルフ（小麦） ワイン 塩 こしょう				
27 (金)	ごはん	米									
	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 19.1 15.5 1.6	582 23.3 17.2 1.9	741 28.9 20.2 2.4	
	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				
	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				
30 (月)	ごはん	米									
	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	ケチャップ ガジャツ みりん 醤油 酒 塩	456 20.9 19.0 1.4	625 26.5 22.6 2.0	796 31.7 26.6 2.5	
	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				
	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				

※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。）