



# 7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<br>曜   | こんだて             | きいろのしょくひん<br>ねつやらからなるもの      |               | あかいろのしょくひん<br>体をつくるもの |      | みどりいろのしょくひん<br>体のちようしをとのえるもの          | その他の<br>調味料                | エネルギー<br>(1人1食あたり)<br>たんぱく質は<br>100gあたり |                            |                            | 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                          |                                     |
| 1<br>(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                     | 435<br>14.9<br>18.0<br>1.6              | 607<br>19.6<br>22.3<br>2.6 | 777<br>24.3<br>27.1<br>3.4 |                                     |
|          | ぎゅうにゅう           |                              |               |                       | 牛乳   |                                       |                            |                                         |                            |                            |                                     |
|          | コーンフライ           | パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉               | 油 ショートニング     | 大豆                    |      | とうもろこし                                | 塩                          |                                         |                            |                            |                                     |
|          | インディアンサラダ        | 砂糖                           | 油             |                       |      | キャベツ きゅうり にんじん                        | 酢 塩 カレー粉 こしょう              |                                         |                            |                            |                                     |
|          | ひよこまめのスープ        | じゃがいも ひよこ豆                   |               | ベーコン                  |      | 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しめじ にんにく               | コンソメ ワイン 塩 こしょう            |                                         |                            |                            |                                     |
| 2<br>(水) | ごはん              | 米                            |               |                       |      |                                       |                            | 402<br>16.5<br>17.0<br>1.6              | 577<br>22.5<br>22.3<br>2.1 | 731<br>26.9<br>25.9<br>2.6 |                                     |
|          | 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                   |                                         |                            |                            |                                     |
|          | けんちんじる           | 里いも                          | ごま油           | 豆腐 油揚げ                |      | 大根 にんじん 小松菜 こんにゃく 根菜ねぎ                | 醤油 酒 塩                     |                                         |                            |                            |                                     |
| 3<br>(木) | ごはん              | 米                            |               |                       |      |                                       |                            | 449<br>17.6<br>18.4<br>1.5              | 613<br>22.9<br>22.0<br>2.0 | 792<br>27.7<br>26.4<br>2.6 |                                     |
|          | ぎゅうにゅう           |                              |               |                       | 牛乳   |                                       |                            |                                         |                            |                            |                                     |
|          | ぶたにくとコーンのあげに     | でん粉 砂糖                       | 油             | ぶた肉                   |      | とうもろこし しょうが                           | 醤油 酒                       |                                         |                            |                            |                                     |
|          | 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            |                                         |                            |                            |                                     |
|          | わかめいりやさいスープ      |                              |               | ベーコン                  | わかめ  | キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ                   | 鶏ガラスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう      |                                         |                            |                            |                                     |
| 4<br>(金) | むぎごはん            | 米 麦                          |               |                       |      |                                       |                            | 440<br>17.5<br>15.7<br>1.5              | 615<br>22.2<br>18.9<br>2.2 | 795<br>27.3<br>22.4<br>2.8 | 焼きぎょうざ<br>幼1個<br>小2個<br>中2個         |
|          | ぎゅうにゅう           |                              |               |                       | 牛乳   |                                       |                            |                                         |                            |                            |                                     |
|          | やきぎょうざ           | 小麦粉 でん粉 砂糖                   | 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                       |                                         |                            |                            |                                     |
|          | やさいのちゅうかあえ       | 砂糖                           | ごま油 ごま        |                       |      | もやし きゅうり にんじん                         | 醤油 酢 塩                     |                                         |                            |                            |                                     |
|          | かぼちゃのマーボーどうふ     | 砂糖 でん粉                       | ごま油           | 豆腐 ぶた肉 みそ             |      | かぼちゃ たけのこ にんじん グリンピース 干しいたけ しょうが にんにく | テンメンジャン 醤油 酒 中華スープ みりん 唐辛子 |                                         |                            |                            |                                     |
| 7<br>(月) | ごはん              | 米                            |               |                       |      |                                       |                            | 429<br>14.6<br>14.6<br>1.2              | 617<br>18.8<br>19.6<br>1.7 | 774<br>22.4<br>23.1<br>2.1 | 七夕献立<br>星型コロッケ<br>幼1個<br>小1個<br>中2個 |
|          | ぎゅうにゅう           |                              |               |                       | 牛乳   |                                       |                            |                                         |                            |                            |                                     |
|          | ほしがたコロッケ         | じゃがいも パン粉 小麦粉 コーンフラワー 砂糖 でん粉 | 油             | とり肉 ぶた肉               |      | 玉ねぎ                                   | 塩                          |                                         |                            |                            |                                     |
|          | ひじきとコーンのソテー      |                              | 油             | ベーコン                  | ひじき  | とうもろこし さやいんげん                         | コンソメ 塩 こしょう                |                                         |                            |                            |                                     |
|          | たなばたじる           |                              |               | とり肉 かまぼこ なるど          |      | 玉ねぎ にんじん オクラ 干しいたけ                    | 醤油 塩 酒 みりん                 |                                         |                            |                            |                                     |
|          | たなばたデザート         | 砂糖                           |               |                       | 寒天   | みかん ぶどう レモン                           |                            |                                         |                            |                            |                                     |
| 8<br>(火) | マーガリンパン          | 小麦粉 砂糖                       | ショートニング マーガリン |                       | 脱脂粉乳 |                                       | イースト 塩                     | 412<br>20.7<br>17.4<br>1.8              | 629<br>28.2<br>24.7<br>2.8 | 796<br>35.8<br>30.5<br>3.9 |                                     |
|          | ぎゅうにゅう           |                              |               |                       | 牛乳   |                                       |                            |                                         |                            |                            |                                     |
|          | ハーブチキン           |                              | オリーブ油         | とり肉                   |      | にんにく                                  | ワイン 醤油 塩 バジル オレガノ パセリ こしょう |                                         |                            |                            |                                     |
|          | なつやさいのトマトに       | マカロニ 砂糖                      | オリーブ油         | まぐろ                   |      | ズッキーニ なす 玉ねぎ トマト にんにく                 | ケチャップ ソース 塩 こしょう           |                                         |                            |                            |                                     |
|          | コンソメスープ          | じゃがいも                        |               | ベーコン                  |      | キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし セロリ              | 鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう         |                                         |                            |                            |                                     |
| 9<br>(水) | ごはん              | 米                            |               |                       |      |                                       |                            | 459<br>20.3<br>18.1<br>1.8              | 629<br>26.5<br>21.3<br>2.5 | 826<br>33.9<br>26.3<br>3.3 | ししゃもフライ<br>幼1尾<br>小2尾<br>中2尾        |
|          | ぎゅうにゅう           |                              |               |                       | 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                     |                                         |                            |                            |                                     |
|          | やさいのたくあんあえ       |                              | ごま            |                       |      | キャベツ きゅうり たくあん                        | 塩                          |                                         |                            |                            |                                     |
|          | ぶたにくとこんにゃくのしょうがに | 砂糖                           | 油             | ぶた肉 さつま揚げ(大豆)         |      | 玉ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが            | 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<br>曜    | こんだて            | きいろのしょくひん<br>ねつやらからになるもの |         | あかいろのしょくひん<br>体をつくるもの |             | みどりいろのしょくひん<br>体のちょうしをととのえるもの                 | その他の<br>調味料                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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                          |                                        |
| 10<br>(木) | うどん             | 小麦粉                      |         |                       |             |                                               |                                                  | 440<br>22.2<br>13.2<br>1.8 | 570<br>28.0<br>15.4<br>2.1 | 698<br>34.3<br>18.0<br>2.7 | たこ焼き<br>幼1個<br>小2個<br>中3個              |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |         |                       | 牛乳          |                                               |                                                  |                            |                            |                            |                                        |
|           | たこやき            | 小麦粉 砂糖                   |         | タコ 卵 イカ               |             | キャベツ 紅しょうが                                    | ソース ケチャップ 塩                                      |                            |                            |                            |                                        |
|           | かぼちゃのそぼろに       | 砂糖                       | 油       | ぶた肉                   |             | かぼちゃ 枝豆 しょうが                                  | 醤油 みりん 酒                                         |                            |                            |                            |                                        |
|           | かんさいふうとうどんのつゆ   | でん粉                      |         | とり肉 かまぼこ<br>油揚げ       | わかめ         | にんじん 根深ねぎ 干しいたけ                               | 醤油 みりん 酒 塩                                       |                            |                            |                            |                                        |
| 11<br>(金) | ごはん             | 米                        |         |                       |             |                                               |                                                  | 465<br>21.0<br>19.4<br>1.6 | 639<br>27.0<br>23.3<br>2.2 | 823<br>33.5<br>28.2<br>3.2 |                                        |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |         |                       | 牛乳          |                                               |                                                  |                            |                            |                            |                                        |
|           | ぶたにくのかりんあげ      | でん粉 砂糖                   | 油       | ぶた肉                   |             | しょうが                                          | 醤油 酒                                             |                            |                            |                            |                                        |
|           | ゴーヤチャンプルー       |                          | ごま油     | 豆腐 卵 まぐろ<br>かつお節      |             | もやし にがうり にんじん                                 | 醤油 塩 コンソメ                                        |                            |                            |                            |                                        |
|           | 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<br>干しいたけ                         | 鶏ガラスープ<br>中華スープ 酒<br>塩 こしょう                      |                            |                            |                            |                                        |
| 14<br>(月) | ごはん             | 米                        |         |                       |             |                                               |                                                  | 412<br>22.0<br>14.4<br>1.7 | 560<br>27.6<br>16.4<br>2.4 | 711<br>33.5<br>18.8<br>2.8 |                                        |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |         |                       | 牛乳          |                                               |                                                  |                            |                            |                            |                                        |
|           | あじのカレーやき        |                          |         | アジ                    |             |                                               | 醤油 みりん<br>カレー粉                                   |                            |                            |                            |                                        |
|           | きんぴらごぼう         | 砂糖                       | ごま ごま油  | とり肉<br>さつまいも(大豆)      |             | ごぼう にんじん さやいんげん                               | 醤油 酒 みりん<br>唐辛子                                  |                            |                            |                            |                                        |
|           | とうがんのみそしる       |                          |         | 豆腐 みそ 油揚げ             |             | とうがん えのきたけ 葉ねぎ                                |                                                  |                            |                            |                            |                                        |
| 15<br>(火) | まるがたパン          | 小麦粉 砂糖                   | ショートニング |                       | 脱脂粉乳        |                                               | イースト 塩                                           | 463<br>17.6<br>16.2<br>1.2 | 652<br>22.4<br>20.8<br>1.7 | 827<br>28.1<br>25.3<br>2.5 |                                        |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |         |                       | 牛乳          |                                               |                                                  |                            |                            |                            |                                        |
|           | トマトいりメンチカツ      | パン粉 小麦粉<br>でん粉 砂糖        | 油       | ぶた肉 大豆                |             | 玉ねぎ トマト                                       | ケチャップ<br>塩 こしょう                                  |                            |                            |                            |                                        |
|           | ツナとキャベツのソテー     |                          | オリーブ油   | まぐろ                   |             | キャベツ にんじん とうもろこし<br>ピーマン                      | 塩 コンソメ<br>こしょう                                   |                            |                            |                            |                                        |
|           | フルーツポンチ         | 白玉団子(小中のみ)<br>砂糖         |         | 豆乳                    | 寒天          | みかん バイリン もも ぶどう<br>りんご レモン                    | ワイン                                              |                            |                            |                            |                                        |
| 16<br>(水) | ごはん             | 米                        |         |                       |             |                                               |                                                  | 413<br>18.9<br>15.4<br>1.7 | 572<br>24.1<br>18.1<br>2.5 | 717<br>29.6<br>21.3<br>3.2 |                                        |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |         |                       | 牛乳          |                                               |                                                  |                            |                            |                            |                                        |
|           | チンジャオロースー       | 砂糖 でん粉                   | 油 ごま油   | ぶた肉                   |             | たけのこ ピーマン にんにく<br>しょうが                        | 醤油 酒 みりん                                         |                            |                            |                            |                                        |
|           | きりぼしだいこんとかめのサラダ | 砂糖                       | ごま油 ごま  |                       | わかめ         | 切り干し大根 きゅうり                                   | 醤油 酢 塩                                           |                            |                            |                            |                                        |
|           | ちゅうかふうコーンスープ    | でん粉                      |         | 卵 豆腐 ベーコン             |             | とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜<br>にんじん 干しいたけ                | 鶏ガラスープ<br>中華スープ 醤油<br>塩                          |                            |                            |                            |                                        |
| 17<br>(木) | ごはん             | 米                        |         |                       |             |                                               |                                                  | 417<br>18.1<br>15.4<br>1.8 | 571<br>23.6<br>17.9<br>2.4 | 728<br>28.3<br>21.0<br>2.9 |                                        |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |         |                       | 牛乳          |                                               |                                                  |                            |                            |                            |                                        |
|           | ホキのおちゃフライ       | パン粉 小麦粉                  | 油       | ホキ                    |             | 茶                                             | 塩 こしょう                                           |                            |                            |                            |                                        |
|           | なすのみそいため        | 砂糖 でん粉                   | 油       | ぶた肉 みそ                |             | なす ピーマン にんじん<br>しょうが                          | 酒 みりん                                            |                            |                            |                            |                                        |
|           | すましじる           |                          |         | 豆腐 なたね<br>とり肉         | わかめ         | にんじん 根深ねぎ 干しいたけ                               | 醤油 酒 塩                                           |                            |                            |                            |                                        |
| 18<br>(金) | むぎごはん           | 米 麦                      |         |                       |             |                                               |                                                  | 459<br>16.5<br>18.4<br>1.5 | 652<br>22.7<br>22.8<br>2.1 | 852<br>28.3<br>28.4<br>2.8 | ふるさと給食<br>チキンナゲット<br>幼1個<br>小2個<br>中3個 |
|           | ぎゅうにゅう          |                          |         |                       | 牛乳          |                                               |                                                  |                            |                            |                            |                                        |
|           | チキンナゲット         | コーンフラワー<br>米粉 砂糖         | 油       | とり肉 大豆<br>おから         |             | にんにく しょうが                                     | 醤油 塩                                             |                            |                            |                            |                                        |
|           | かいそうサラダ         | 砂糖                       |         |                       | わかめ         | きゅうり キャベツ とうもろこし                              | 酢 醤油 塩                                           |                            |                            |                            |                                        |
|           | なつやさいカレー        |                          | 油       | ぶた肉                   | 脱脂粉乳<br>チーズ | 玉ねぎ かぼちゃ にんじん<br>トマト スクキーニ アスパラガス<br>りんご にんにく | カレールウ3種(小麦・<br>乳・大豆) ワイン<br>鶏ガラスープ ソース<br>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)

7月の給食費の振替日は7月28日(月)です。(引き落としの準備をお願いします。)