



5月献立表



※個数訂正あり（15日ししゃもフライ） R7.4.16

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 体をくくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの	その他の 調味料	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	無機質	ビタミン		幼	小	中	
1 (木)	ごはん	米									八十八夜献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	くろはんべんのおちゃあげ	パン粉 小麦粉	油	黒はんぺん(さば)		茶	塩 こしょう	422 15.6 15.3 1.9	601 20.9 18.1 2.5	761 25.2 21.4 3.0	
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒				
	わかたけしる			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				
2 (金)	わかめごはん	米 砂糖			わかめ		塩				こどもの日献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのてりやき	砂糖		とり肉		しょうが にんにく	醤油 酒 みりん	414 20.8 12.9 2.1	583 26.9 14.4 2.7	737 34.2 16.7 3.5	
	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				
	しんたまねぎのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 えのきたけ にんじん					
	かしわもち(小中)	こしあん 上新粉 砂糖									
	こどものひゼリー(幼)	砂糖		豆乳		りんご レモン					
7 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	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	421 17.9 15.6 1.7	565 21.6 18.5 2.0	740 27.0 23.0 2.5	
	ごぼうのそぼろいため	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				
	すましじる			豆腐 なると とり肉	わかめ	にんじん 根菜ねぎ 干ししいたけ	醤油 塩				
8 (木)	うどん	小麦粉					塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳			489 19.4 20.9 1.7	586 23.4 25.3 2.1	743 28.9 30.4 2.5	
	やさいかきあげ	小麦粉 コーンスターチ	油			玉ねぎ にんじん 春菊					
	たけのことちくわのにももの	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				
	にくうどんのつゆ	でん粉		ふた肉 油揚げ かまぼこ		玉ねぎ 小松菜 にんじん 根菜ねぎ 干ししいたけ しょうが	醤油 みりん 塩				
9 (金)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳			419 19.8 17.4 1.5	578 25.2 20.9 2.2	745 31.1 24.8 2.6	
	ガバオライスのぐ	砂糖 でん粉	ごま油	ふた肉 大豆		玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン にんにく	醤油 だし・ソース 酒				
	キャベツとほうれんそうのサラダ	砂糖	油			キャベツ ほうれん草 とうもろこし	醤油 酢				
	にらたまこのスープ	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				
12 (月)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			417 20.4 16.0 1.6	574 26.3 18.8 2.3	736 32.5 22.2 2.8	
	イカとひじきのあまからあえ	砂糖 でん粉	油	イカ	ひじき		醤油 ケチャップ				
	やさいのおかかあえ	砂糖		かつお節		キャベツ 小松菜 にんじん	醤油				
	とんじる	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					
13 (火)	こくとうコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳			474 15.6 21.7 1.6	643 20.8 25.1 2.6	831 25.8 31.7 3.5	
	やさいクラタン	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				
	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				
	にくだんごやさいのスープ	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				
14 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			424 23.8 16.2 1.6	578 30.9 18.1 2.1	737 37.3 21.5 2.7	
	とりにくのごますかけ	砂糖 でん粉	ごま	とり肉			酒 醤油 酢 みりん 塩 こしょう				
	きゅうりのなんばんづけ	砂糖	ごま油 ラー油			きゅうり	醤油 塩				
	あつあげのちゅうかに	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 干ししいたけ しょうが にんにく	醤油 酒				
15 (木)	ごはん	米									ししゃもフライ 幼1尾 小2尾 中2尾
	ぎゅうにゅう				牛乳			473 21.6 18.7 2.1	643 27.4 22.0 2.6	826 35.0 26.7 3.2	
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉	油	ししゃも			塩 こしょう				
	にらのりすあえ	砂糖	ごま油		のり	もやし にら	醤油 酢				
	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				
16 (金)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳			447 17.3 16.1 1.5	611 22.4 18.3 2.0	786 27.7 21.8 2.6	
	おまめのかりんとう	でん粉 砂糖	油 ごま	大豆			醤油 酢				
	ふくじんづけあえ					キャベツ きゅうり 大根 なす れんこん しょうが ねぎ なた豆 しそ ししいたけ	醤油 塩 酢				
	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 りんご にんにく	カレーパウダー3種(小麦・乳・大豆) ワイン ソース 鶏ガラスープ 塩 こしょう				

※だしやエキス、食品添加物等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 ねつやちからになるもの		あかいのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの	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) 食塩相当量(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	
19 (月)	グリーンピースごはん	米				グリーンピース	塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳			442	582	753	
	のりいりあつやきたまご	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	
	じゃがいもとこまつなのみそしる	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)	おちゃコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	茶	イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳			444	583	727	
	とりとレバーのケチャップあえ	でん粉 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)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			412	593	743	
	さばのこうじづけやき	こうじ		さば				17.2	23.6	28.0	
	はりはりづけ	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	
	のっぺいじる	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)	ちゅうかめん	小麦粉									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	はるまき	小麦粉 でん粉 砂糖 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	525	608	788	
	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま			大根 きゅうり	醤油 酢 塩	19.0	23.2	28.8	
	しおラーメンスープ	でん粉		ふた肉 なんと	わかめ	もやし にんじん チンゲン菜 たけのこ 根菜ねぎ	塩ラーメンスープ 鶏ガラスープ 酒	23.4	23.8	30.4	
23 (金)	ごはん	米									ふるさと給食
	ぎゅうにゅう				牛乳			407	563	733	
	おちゃチキン		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	
	たまご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	
26 (月)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			434	596	766	
	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	19.6	25.1	31.0	
	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	17.2	20.3	24.4	
	とりじる	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 菜ねぎ	醤油 酒 塩	1.4	1.9	2.4	
27 (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				
	ぎゅうにゅう				牛乳			477	684	842	
	メンチカツ	パン粉 小麦粉 でん粉 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	カレールー 塩 こしょう	21.4	28.1	33.9	
	やさいのようふうに	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)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳			413	570	735	
	ふたにくのねぎみそいため	砂糖 でん粉	油	ふた肉 みそ		玉ねぎ 菜ねぎ にんにく しょうが	酒 醤油 みりん	21.2	27.3	33.7	
	えだまめ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	
	わかめととうふのみそしる			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)	ごはん	米									ユーリンチー 幼1回 小1回 中2回
	ぎゅうにゅう				牛乳			436	604	778	
	ユーリンチー	でん粉 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	
	はるさめスープ	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	
30 (金)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				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。）