



# 6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 体のちようしきととのえるもの	その他の 調味料	【栄養素】 エネルギー・たんぱく質・脂質			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 (月)	ごはん	米											
	ぎゅうにゅう					牛乳							
	アジフライ	パン粉 小麦粉	油	アジ				塩 こしょう	435	589	751		
	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	18.6	23.2	27.6		
	みそけんちんじる	じゃがいも	ごま油	豆腐 みそ 油揚げ			大根 にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ		塩	15.8	18.3	21.6	
2 (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					
	ぎゅうにゅう					牛乳							
	ポークチャップ	砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ りんご	ケチャップ ソース ワイン		440	580	724		
	マカロニサラダ	マカロニ				きゅうり とうもろこし	カレールウ 塩 こしょう		21.1	27.0	33.2		
	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 えのきだけ	鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう		17.7	21.2	25.6		
3 (水)	ごはん	米											
	ぎゅうにゅう					牛乳							
	ハンバーグのおろしソースかけ	砂糖 でん粉		ぶた肉 とり肉 大豆		玉ねぎ 大根 しょうが	醤油 みりん 塩		414	556	704		
	にらののりすあえ	砂糖	ごま油		のり	もやし にら	醤油 酢		18.0	22.5	27.3		
	とうふのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 にんじん 根菜ねぎ		16.5	18.9	21.7			
4 (木)	ごはん	米											
	ぎゅうにゅう					牛乳							
	やきししゃも			ししゃも					403	561	721	歯と口の健康週間	
	はりはりづけ	砂糖	ごま	塩昆布	きゅうり 切り干し大根 にんじん	醤油 酢 塩 唐辛子		20.4	26.6	33.0	焼きししゃも 幼1尾 小2尾 中2尾		
	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 えのきだけ グリンピース	醤油 酒 塩		12.8	15.1	17.8		
5 (金)	むぎごはん	米 大麦											
	ぎゅうにゅう					牛乳							
	だいすとはほしのあげに	砂糖 でん粉	油 ごま	大豆	煮干し		醤油		465	621	801	歯と口の健康週間	
	やさいのふくじんづけあえ					きゅうり キャベツ 大根 なす れんこん しょうが かりんとう しいたけ	塩	20.2	25.7	31.7			
	ポークカレー	じゃがいも	油	ぶた肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく	カレールウ(小麦・乳・大豆) ソース ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう		16.9	20.2	24.2		
8 (月)	ごはん	米											
	ぎゅうにゅう					牛乳							
	とりレバーのねぎソースあえ	砂糖	油 ごま油	とり肉 とりレバー		根菜ねぎ にんにく しょうが	醤油 酢		415	571	731	歯と口の健康週間	
	かいそうサラダ	砂糖	ごま油		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ぶのり	キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう		21.6	27.4	33.9		
	にらとたまごのスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ にら 干しいたけ	鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩		16.4	19.3	23.1		
9 (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					
	ぎゅうにゅう					牛乳							
	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		435	578	715	歯と口の健康週間	
	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		24.0	31.6	38.1		
	えだまめのクリームスープ	じゃがいも	油	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ グリム	玉ねぎ にんじん 枝豆 しめじ	ポテト(小麦) ホルモン剤(小麦・乳) 鶏がらスープ 塩 こしょう		15.4	18.5	21.7		
10 (水)	ごはん	米											
	ぎゅうにゅう					牛乳							
	いわしのうめに	砂糖 でん粉		いわし かつお節		梅	醤油 酢		424	551	700	歯と口の健康週間	
	くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	さつま揚げ	茎わかめ	こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子		18.6	22.1	27.4	入梅献立	
	とりじる	じゃがいも		とり肉 油揚げ		大根 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 干しいたけ	醤油 酒 塩		13.4	14.4	16.3		
11 (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 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油 ショートニング	ぶた肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	醤油 塩		519	608	773	春巻き 幼1個 小1個 中2個	
	きゅうりどだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			大根 きゅうり	醤油 酢 塩		18.9	22.6	28.2		
	しょうゆラーメンスープ			ぶた肉 なた		もやし チンゲン菜 にんじん たけのこ とうもろこし 根菜ねぎ	醤油 ラーメンスープ 鶏がらスープ 中華スープ 酒 醤油 塩 こしょう		21.9	23.9	28.4		
12 (金)	むぎごはん	米 大麦											
	ぎゅうにゅう					牛乳							
	さんしょくごはんのく	砂糖	油	とり肉 卵		枝豆	醤油 酒 みりん		428	567	736		
	ひじきサラダ	砂糖			ひじき	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	カレールウ 醤油 みりん 酢 塩		18.9	24.0	29.5		
	いなかじる	じゃがいも		厚揚げ みそ		大根 にんじん こんにやく えのきだけ 葉ねぎ		17.9	21.2	25.4			
15 (月)	ごはん	米											
	ぎゅうにゅう					牛乳							
	くろはんぺんフライ	パン粉 小麦粉	油	黒はんぺん(さば)				塩 こしょう	437	616	785	ふるさと給食週間	
	ちくぜんに	砂糖	油	とり肉		たけのこ にんじん こんにやく ごぼう れんこん さやいんげん 干しいたけ	醤油 みりん 酒		16.9	22.7	27.6		
	チンゲンサイのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 根菜ねぎ		15.9	19.0	22.3			

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 ■	こんだて	きいろのしょくひん ねつやらからなるもの		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 体のちようしをとのえるもの	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質			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	
16 (水)	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	484 19.8 19.9 2.1	612 23.4 23.5 2.7	780 29.3 29.0 3.6	ふるさと給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	トマトいりメンチカツ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	ふた肉 大豆		玉ねぎ トマト	ケチャップ 塩 こしょう				
	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				
	きくわさんアスパラいり 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 アスパラガス	醤油 スープストック 塩 こしょう				
17 (水)	ごはん	米						424 19.8 15.2 1.3	578 25.1 17.6 1.7	734 30.6 20.1 2.1	ふるさと給食週間
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	はまなごさんのりいり あつきたまご	砂糖 でん粉	油	卵	のり		酢 みりん 醤油 塩				
	やさいのおかかあえ	砂糖		かつお節		チンゲン菜 もやし にんじん	醤油				
	ふたにくとこんにやくのしょうが に	砂糖	油	ふた肉 さつま揚げ		玉ねぎ こんにやく にんじん さやいんげん しょうが	醤油 みりん 酒				
18 (木)	ごはん	米						419 19.2 14.6 1.7	574 24.9 16.7 2.2	737 30.4 19.7 2.9	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		茶	塩 こしょう				
	なすのみそいため	砂糖 でん粉	油	ふた肉 みそ 大豆		なす ピーマン にんじん しょうが	みりん 酒				
	すましじる			豆腐 なたと とり 肉	わかめ	にんじん 根深ねぎ 干しいたけ	醤油 酒 塩				
19 (金)	むぎごはん	米 大麦						407 20.2 14.2 1.3	542 25.2 16.7 1.8	700 31.6 19.7 2.2	ふるさと給食週間
	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 こんにやく 枝豆	醤油 酒 みりん				
	ゆでとうもろこし					とうもろこし	塩				
	おがまんでんみそしる	じゃがいも		豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	にんじん えのきたけ 小松菜 根深ねぎ					
22 (月)	ごはん	米						416 21.4 15.2 1.5	575 28.4 17.8 2.0	746 36.3 21.0 2.4	鶏内のレモン漬け 幼1個 小1個 中2個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのレモンづけ	でん粉 砂糖	油	とり肉		レモン	醤油 酒				
	えだまめともやしのおひたし	砂糖				もやし 枝豆 ほろれん草 にんじん	醤油				
	わかめとだいこんのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	大根 えのきたけ 葉ねぎ					
23 (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	374 15.5 14.7 2.1	562 21.4 19.0 3.1	700 25.9 22.3 3.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	オムレツのケチャップソースがけ	砂糖	油	卵			ケチャップ ソース ワイ ン 塩 酢				
	キャベツとウィンナーのソテー		油	ウィンナー		キャベツ チンゲン菜 にんじん	コンソメ 塩 こしょう				
	コンソメスープ	じゃがいも		ベーコン		玉ねぎ とうもろこし にんじん セロリー ハセリ	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう				
24 (水)	むぎごはん	米 大麦						422 17.9 14.4 1.4	578 23.3 17.8 2.1	762 28.3 21.4 2.5	焼きぎょうざ 幼1個 小2個 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	ふた肉 とり肉 大 豆		キャベツ 玉ねぎ いら しょうが	醤油 塩				
	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				
	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 大豆 みそ		かぼちゃ たけのこ にんじん グリーンピース 干しいたけ しょうが にんにく	醤油 テンメンジャン 中華スープ 酒 みりん 唐辛子				
25 (木)	ソフトめん	小麦粉					塩	513 20.5 19.7 2.3	636 24.7 23.3 2.9	798 30.5 28.5 3.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ポテトコロッケ	じゃがいも 小麦粉 小麦粉 でん粉 砂 糖	油 マーガリ ン	大豆		玉ねぎ	塩 こしょう				
	コールスローサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	カレーソース		油	ふた肉 大豆	チーズ	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	カレー2種(小麦・乳) ワイン ソース スープストック 塩 カレー粉 こしょう				
26 (金)	ごはん	米						423 17.9 16.4 1.6	576 22.4 19.2 2.0	731 27.1 22.3 2.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	キャベツいりつくね	でん粉 えんどう豆 砂糖		とり肉 かつお節		キャベツ 大根 しょうが	醤油 みりん 塩				
	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				
	なすのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ なす にんじん えのきたけ 根深ねぎ					
29 (月)	ごはん	米						416 20.0 14.3 2.0	576 26.7 16.5 2.5	744 34.1 19.5 3.3	ユーリンチー 幼1個 小1個 中2個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ユーリンチー	でん粉 砂糖	油 ごま油	とり肉		根深ねぎ しょうが	醤油 酢 塩 こしょう				
	もやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	もやし きゅうり	醤油 酢 塩				
	ワンタンスープ	ワンタン		ベーコン なたと		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん えのきたけ 葉ねぎ	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう				
30 (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	499 23.9 18.5 2.2	653 30.7 22.5 3.1	820 37.7 27.3 4.0	
	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				
	コンサラダ	砂糖	油			キャベツ 小松菜 とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	ポークビーンズ	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉 大豆		玉ねぎ にんじん しめじ トマト	ケチャップ ソース ワイ ン コンソメ 塩 こしょ う				

※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、中学生のデータです。  
 ※加工品の右側の( )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・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)