



7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 体のちよろしごとこのえるもの	その他の 調味料	エネルギー (kcal)			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質			ビタミン	幼	小	
1 (水)	ごはん	米						418 17.4 13.0 1.4	560 21.3 14.2 1.7	729 26.3 17.1 2.2	
	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				
	やさいのごまあえ	砂糖	ごま			こまつな もやし 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				
2 (木)	ごはん	米						423 18.6 14.1 1.6	580 23.9 16.2 2.2	742 29.1 18.8 2.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	たらのレモンあえ	砂糖	油	たら		レモン パセリ	醤油				
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油	さつまあげ		ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子				
	かぼちゃのみそしる			みそ 油あげ		かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ	えのきだけ				
3 (金)	むぎごはん	米 大麦						432 18.0 13.1 1.4	549 22.7 15.1 1.8	726 28.5 18.1 2.3	コーン しゅうまい 約1個 小2個 中3個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	コーンしゅうまい	小麦粉 でん粉 砂糖		ぶた肉 とり肉 大豆		とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが	醤油 塩				
	チンゲンサイともやしのちゅうか あえ	砂糖	ごま ごま油			もやし チンゲン菜 にんじん	醤油 酢 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 根菜ねぎ 枝豆 干ししいたけ しょうが にんにく	醤油 トマトソース 中華スープ 酒 トマトソース				
6 (月)	ごはん	米						419 19.5 16.1 1.6	586 27.2 19.0 2.2	748 32.7 22.5 2.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あじのなんばんづけ	でん粉 砂糖	油	あじ		根菜ねぎ しょうが	醤油 酢 唐辛子				
	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				
	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 葉ねぎ					
7 (火)	コッパン	小麦粉 砂糖	ヨーグルト		脱脂粉乳		イースト 塩	478 19.2 18.3 2.1	591 22.8 20.7 2.6	746 28.5 25.7 3.6	七夕献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ほしがたハンバーグの ゲチャップソースがけ	砂糖		とり肉 大豆 ぶた肉		玉ねぎ トマト にんにく しょうが	ケチャップ ソース ワイン 塩 醤油				
	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	ソイグ マヨネーズ 醤油 みりん 酢 塩				
	たなばたスープ	春雨		ベーコン		玉ねぎ にんじん オクラ 干ししいたけ	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう				
たなばたゼリー	砂糖			寒天	みかん レモン ぶどう						
8 (水)	ごはん	米						392 18.3 14.2 1.4	545 23.5 16.4 2.1	700 29.2 19.2 2.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チンジャオロース	砂糖 でん粉	油 ごま油	ぶた肉		たけのこ ビーマン にんにく しょう が	醤油 酒 オイスター みりん				
	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 きゅうり	醤油 酢 塩				
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜 にんじん 干ししいたけ	鶏がらスープ 中華スープ 醤油 塩				
9 (木)	うどん	小麦粉					塩	472 20.8 17.4 1.5	585 25.7 20.6 2.0	712 30.7 24.5 2.4	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あおりのピースポテト	じゃがいも でん粉	油	大豆	あおさ		塩 こしょう				
	やさいのあかじそあえ					キャベツ きゅうり	赤しそ粉 塩				
	カレーうどんのしる	でん粉		ぶた肉 油あげ		玉ねぎ 小松菜 にんじん 根菜ねぎ しめじ	カレー粉3種 (小麦・乳・大 豆) 醤油 みりん 酒 塩				
10 (金)	むぎごはん	米 大麦						482 20.5 18.5 1.5	606 25.5 22.2 2.0	793 32.7 26.7 2.4	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのからあげ	でん粉	油	とり肉		しょうが にんにく	醤油 酒 塩 こしょう				
	ポテトサラダ	じゃがいも				きゅうり とうもろこし にんじん	ソイグ マヨネーズ 酢 塩 こしょう				
	なすのみそしる			豆腐 みそ 油あげ		玉ねぎ なす えのきだけ 葉ねぎ					

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 ■	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 体のちよろしをとのえるもの	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	
13 (月)	ごはん	米						410 18.4 15.6 1.5	566 23.1 18.4 2.0	725 28.3 21.7 2.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふたキムチ	砂糖 でん粉	油	ふた肉		玉ねぎ キムチ いら しょうが	酒 醤油				
	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				
	とうがんのみそしる			豆腐 みそ 油あげ		冬瓜 えのきたけ 小松菜 にんじん					
14 (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	477 19.3 15.3 1.8	672 24.5 18.4 2.4	837 29.6 21.7 3.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ホキフライのソースがけ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	ホキ			ソース ケチャップ ワイン 塩 こしょう				
	ツナとキャベツのカレーソテー		オリーブ油	まぐろ		キャベツ にんじん とうもろこし ピーマン	塩 コffee 加-粉 こしょう				
	フルーツポンチ	白玉団子(小中の み) 砂糖		豆乳	寒天	みかん バイリン もも ぶどう りんご レモン	ワイン				
15 (水)	むぎごはん	米 大麦						489 20.8 19.0 1.8	613 25.8 22.8 2.3	814 33.0 28.2 3.1	ししゃもフライ 幼1尾 小中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				
	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				
	あつあげちゅうかに	砂糖 でん粉	ごま油	厚あげ ぶた肉		玉ねぎ 白菜 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	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 酒				
16 (木)	ごはん	米						458 21.2 18.7 1.6	630 27.2 22.3 2.0	810 33.7 26.8 2.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふ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 油	豆腐 卵 まぐろ 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 干ししいたけ	鶏がらスープ 中華スープ 酒 塩 こしょう				
17 (金)	ごはん	米						403 21.7 12.7 1.4	566 30.1 14.5 1.8	721 36.3 16.6 2.3	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのごますがけ	砂糖 でん粉	ごま	とり肉			醤油 酒 酢 みりん 塩 こしょう				
	かぼちゃのそぼろに	砂糖	油	ぶた肉 大豆		かぼちゃ 枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒				
	かきたまじる	でん粉		豆腐 卵		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 干ししいたけ	醤油 塩				
21 (火)	マーガリンパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	399 20.6 16.3 1.7	602 27.2 22.9 2.8	760 34.5 28.1 3.4	ふるさと給食
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	おちゃチキン		油	とり肉		にんにく 茶	ワイン 醤油 塩 こしょう				
	なつやさいのトマトに	砂糖	オリーブ油			玉ねぎ トマト なす ズッキーニ ピーマン 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		玉ねぎ とうもろこし にんじん アスパラガス	鶏がらスープ コffee 塩 こしょう				
22 (水)	むぎごはん	米 大麦						475 18.4 16.4 1.7	609 23.7 20.6 2.4	792 29.9 24.7 2.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ツナオムレツ	砂糖 でん粉(小 麦)	油	卵 まぐろ			酢 塩				
	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				
	なつやさいカレー		油	ぶた肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ かぼちゃ トマト なす にんじん スズッキーニ りんご にんにく	加-粉3種(小麦・乳・大 豆) ワイン ソース 鶏がら 塩 こしょう				
23 (木)	ごはん	米						450 16.4 16.5 1.1	621 21.1 19.4 1.6	805 25.8 23.7 2.0	焼き餃子 幼1個 小中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 いら しょうが	醤油 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				
	すふた	じゃがいも でん粉 砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン しょうが	ケチャップ 醤油 酢 酒 中華スープ				

※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・中学生の概算です。
 ※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・ピーナツ・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・マカダミアナツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)