



8・9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、食品添加物の記載はしていません。

日 曜	こんだて	さいころのしょうくひん ねつやからなるもの		あかいろのしょうくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょうくひん 体のちようしきとどのえるもの	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	
8/ (28) (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			427	596	759	
	チキンカツ	パン粉 小麦粉	油	とり肉	チーズ	パセリ	塩 こしょう	20.0	27.6	33.0	
	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	15.6	18.3	21.6	
	かぼちゃのみそしる			みそ 油揚げ		かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ にんじん 菜の花		1.5	2.1	2.6	
8/ (31) (月)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			449	615	791	
	とりにくとレバーのあまからあえ	でん粉 砂糖	油	とり肉 とりレバー		根菜ねぎ しょうが	醤油 みりん 酒	18.9	24.0	29.7	
	ポテトサラダ	じゃがいも				枝豆 とうもろこし にんじん	パセリ マヨネーズ 酢 塩	18.6	22.1	26.6	
	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	鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう	1.5	2.1	2.4	
9/1 (火)	ナン	小麦粉 砂糖	マーガリン		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳			417	614	765	
	キーマカレー		油	とり肉 大豆		玉ねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	カレーウツ2種(小麦・乳) ソース クチャップ ワイン カレー粉	18.3	25.3	31.0	
	フルーツあえ	砂糖		豆乳	寒天	パイナップル みかん もも ぶどう りんご レモン		14.5	18.0	21.3	
	アイファットスープ	じゃがいも マカロニ		ベーコン		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう	1.7	2.6	3.0	
2 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			436	592	750	
	あじフライ	パン粉 小麦粉	油	あじ			塩 こしょう	18.0	22.4	26.9	
	キャベツのごますあえ	砂糖	ごま			キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 塩	15.9	18.6	21.8	
	じゃがいもとごまつなのみそしる	じゃがいも		みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ 小松菜 しめじ		1.9	2.3	2.6	
3 (木)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			434	636	839	
	にくだんこのあまからに	パン粉 でん粉 砂糖	油	とり肉 ぶた肉 大豆		玉ねぎ しょうが にんにく	醤油 みりん 塩	19.1	25.6	32.3	
	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	16.1	21.5	27.5	
	さいとものごまみそに	里いも 砂糖	ごま 油	ぶた肉 がんもどき(大豆) みそ		大根 にんじん こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ しょうが	醤油 酒 みりん 塩	1.3	1.9	2.4	
4 (金)	わかめごはん	米 砂糖			わかめ		塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳			423	582	755	
	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	20.3	26.6	34.0	
	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	14.8	17.2	20.5	
	さつまいものみそしる	さつまいも		豆腐 みそ		にんじん ごぼう こんにゃく 菜の花		2.2	2.9	3.7	
7 (月)	むぎごはん	米 大麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳			447	553	684	
	ホイコーロー	砂糖 でん粉	油	ぶた肉		キャベツ ピーマン しょうが	醤油 テンメンジャン 酒 トウバンジャン	20.5	24.9	30.4	
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	切り干し大根 きゅうり	醤油 酢 塩	15.7	18.7	21.8	
	にらとたまごのスープ	でん粉		卵 豆腐 ベーコン		玉ねぎ にら 干ししいたけ	鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩	1.7	2.4	3.0	
8 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	マーガリン		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳			461	600	742	
	かぼちゃのひきにくフライ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	ぶた肉 大豆		かぼちゃ	塩 醤油	18.1	22.9	27.8	
	スバグッティナポリタン	スバグッティ	油	とり肉	チーズ	玉ねぎ しめじ にんじん ピーマン	クチャップ ソース 塩 こしょう	17.8	21.4	25.5	
	とうがんスープ			ベーコン		とうがん 玉ねぎ 小松菜 にんじん	鶏がらスープ 醤油 スープストック 塩 こしょう	1.8	2.6	3.5	
9 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			420	573	721	
	さばのしおやき			さば			塩	22.0	27.8	33.3	
	ひじきとえだまめのにも	砂糖		とり肉	ひじき	こんにゃく にんじん 枝豆	醤油 みりん	17.1	19.7	22.8	
	なめこのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ		大根 玉ねぎ ほうれん草 なめこ えのきたけ にんじん 根菜ねぎ		1.9	2.4	2.8	
10 (木)	ソフトめん	小麦粉					塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳			508	616	791	
	さいともコロック	里いも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	とり肉 大豆		玉ねぎ	醤油 塩 こしょう	20.9	24.6	31.4	
	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	18.2	21.0	25.6	
	なつやさいのミートソース	砂糖	油	ぶた肉 大豆	脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ なす にんじん トマト ピーマン マッシュルーム にんにく	クチャップ ハヤシルー(小麦) ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう	2.4	2.9	4.0	
11 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳			387	556	725	
	シューマイ	小麦粉 パン粉 砂糖		ぶた肉		玉ねぎ しょうが	塩	19.7	27.0	34.2	
	にらののりすあえ	砂糖	ごま油	のり		もやし にら	醤油 酢	12.8	15.6	18.7	
	はっほうさい	でん粉	油 ごま油	ぶた肉 えび いか		白菜 玉ねぎ にんじん だけのご ちんげん菜 干ししいたけ しょうが	中華スープ 醤油 酒 塩	1.2	1.8	2.3	

※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 体のちようしをとこのえるもの	その他の 調味料	エネルギー (100gあたり) たんぱく質 脂質 糖質			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質			幼	小	中	
14 (月)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さんまのかばやき	でん粉 砂糖	油	さんま			醤油 みりん 酒	450 17.8 19.9 2.0	583 20.9 21.8 2.4	785 27.6 28.7 3.1	
	わかめサラダ	砂糖			わかめ	キャベツ きゅうり もやし	酢 醤油 塩				
	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					
15 (火)	コッパパン	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						
	タンドリーチキン	砂糖		とり肉	ヨーグルト	にんにく しょうが	醤油 カレー粉 塩 こしょう	514 38.0 16.5 2.1	607 35.3 18.9 2.8	756 43.1 22.4 3.9	
	チンゲンサイとコーンのサラダ	砂糖	油			チンゲン菜 キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	ボークビーンズ	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	クチャップ ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう				
16 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふたにくとコーンのあげに	でん粉 砂糖	油	ふた肉		とうもろこし しょうが	醤油 酒	467 20.3 19.4 1.5	640 25.5 23.2 2.1	823 31.8 27.9 2.6	
	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				
	やさいとたまごのスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 干ししいたけ	鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩				
17 (木)	むぎごはん	米 大麦									
	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 大豆		玉ねぎ しょうが	醤油 塩	492 18.3 18.4 1.9	653 21.9 21.4 2.4	859 27.6 26.4 3.1	
	やさいとこんにゃくのサラダ	砂糖	ごま油			キャベツ きゅうり こんにゃく	醤油 酢 塩				
	ハヤシチュー	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		玉ねぎ にんじん トマト アリンピース	ハヤシルウ(小麦) クチャップ 鶏がらスープ ソース ワイン 塩 こしょう				
18 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	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	404 16.9 15.0 1.9	552 21.2 17.0 2.2	701 25.5 19.5 2.4	ふるさと給食
	たけのことちくわのにももの	砂糖	油	ちくわ(大豆) とり肉		たけのこ にんじん こんにゃく きゅうり	醤油 酒 みりん				
	おがさまんてんみそしる	さつまいも		豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ 小松菜 えのきだけ にんじ ん					
24 (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 米粉 春雨 でん粉 砂糖	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 干ししいたけ	醤油 塩	516 19.3 21.5 2.6	611 23.4 23.4 3.2	774 29.0 27.9 4.1	
	やさいのちゅうかあえ	砂糖	ごま油		わかめ	もやし きゅうり	醤油 酢 塩				
	とんこつラーメンスープ			ふた肉 なんと		キャベツ にんじん たけのこ チンゲン菜 根菜ねぎ きくらげ	豚骨ラーメンスープ 鶏がらスープ				
25 (金)	あきのだきごみごはん	米 砂糖		油揚げ とり肉 かつお節	こんぶ	にんじん たけのこ ごぼう しいた け こんにゃく	醤油 酢 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	うさぎがたハンバーグのおろしソースがけ	砂糖		とり肉 ふた肉 大豆		玉ねぎ 大根 トマト にんにく しょうが	醤油 みりん 塩	460 19.1 15.4 2.5	542 21.7 16.6 3.0	671 26.6 20.2 3.8	西中 リクエスト献立 十五夜献立
	やさいのおかかあえ	砂糖		かつお節		キャベツ もやし にんじん	醤油				
	あきやさいのみそしる	里いも		豆腐 みそ 油揚げ		ほうれん草 ごぼう れんこん にんじん					
	じゅうごやゼリー	砂糖	油		寒天	みかん レモン					
28 (月)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ブルコギ	砂糖	ごま油 油	ふた肉 みそ		玉ねぎ りんご にんにく しょうが	醤油 トウバンジャン	392 18.8 14.1 1.6	544 23.8 16.0 2.0	695 29.3 18.7 2.6	
	ほうれんそうのナムル	砂糖	ごま ごま油			ほうれん草 もやし きゅうり	醤油 酢				
	ワントンスープ	ワントン		ベーコン なんと		白菜 にんじん えのきだけ 葉ねぎ	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう				
29 (火)	せわれコッパパン	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						
	ワインナーのソースがけ	砂糖		ワインナー			クチャップ ソース ワイン	462 19.4 21.7 2.5	604 24.6 26.8 3.1	752 29.7 32.1 4.4	
	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				
	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 白菜 にんじん しめじ	コンソメ スープストック ワイン 塩 こしょう				
30 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくとだいたずのみそがらめ	でん粉 砂糖	油	とり肉 大豆 みそ		しょうが	みりん 酒 醤油	449 21.3 18.0 1.7	614 27.6 21.6 2.2	791 33.9 25.7 2.6	
	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				
	つみれじる			いわしつみれ 油揚げ	わかめ	大根 しめじ にんじん 根菜ねぎ	醤油 酒 みりん 塩				

※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)