©菊川市

7月献立表

©菊川市

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 体のちょうしをととのえるもの	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) 塩分(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 (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		ごま			こまつな　もやし　にんじん	醤油　砂糖				
	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　えのきたけ にんじん　葉ねぎ					
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 幼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 根深ねぎ　枝豆　干ししいたけ しょうが　にんにく	醤油　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　中華ｽｰﾌﾟ 酒　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ				
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		根深ねぎ　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	醤油				
	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)	コッペパン	小麦粉　砂糖	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		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 ケ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	ｹﾁｬｯﾌﾟ　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	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　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	鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　醤油 中華ｽｰﾌﾟ　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　ピーマン　にんにく　しょうが	醤油　酒　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ みりん				
	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	鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　中華ｽｰﾌﾟ 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						
	あおのりビーンズポテト	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	赤じそ粉　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 根深ねぎ　しめじ	ｶﾚｰﾙｳ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	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　酢 塩　こしょう				

※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 体のちょうしをととのえるもの	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) 塩分(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	
	なすのみそしる			豆腐　みそ　油あげ		玉ねぎ　なす　えのきたけ　葉ねぎ					

※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 体のちょうしをととのえるもの	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) 塩分(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	
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						
	ぶたキムチ	砂糖　でん粉	油	ぶた肉		玉ねぎ　キムチ　にら　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	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　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)	コッペパン	小麦粉　砂糖	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		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　ｹﾁｬｯﾌﾟ　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　ｺﾝｿﾒ　ｶﾚｰ粉　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　パイン　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				
	あつあげのちゅうかに	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	鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　醤油 中華ｽｰﾌﾟ　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						
	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　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	鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　中華ｽｰﾌﾟ 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						
	とりにくのごまずがけ	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	ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		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	ｹﾁｬｯﾌﾟ　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	鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　ｺﾝｿﾒ 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　ズッキーニ　りんご にんにく	ｶﾚｰﾙｳ３種（小麦・乳・大豆） ﾜｲﾝ　ｿｰｽ　鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 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　にら　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				
	すぶた	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 干ししいたけ　しょうが	ｹﾁｬｯﾌﾟ　醤油　酢　酒 中華ｽｰﾌﾟ				

※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・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン）

※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 体のちょうしをととのえるもの	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) 塩分(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	