



7月献立表



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
1 (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					
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	コーンフライ	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ショートニング	大豆		とうもろこし	塩	435 14.9 18.0 1.6	607 19.6 22.3 2.6	777 24.3 27.1 3.4		
	インディアンサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 カレー粉 こしょう					
	ひよこまめのスープ	じゃがいも ひよこ豆		ベーコン		玉ねぎ チンゲン菜 しめじ にんにく	コンソメ ワイン 塩 こしょう					
2 (水)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	さばのみそに	砂糖		さば みそ		しょうが		402 16.5 17.0 1.6	577 22.5 22.3 2.1	731 26.9 25.9 2.6		
	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					
	けんちんじる	里いも	ごま油	豆腐 油揚げ		大根 にんじん 小松菜 こんにゃく 根深ねぎ	醤油 酒 塩					
3 (木)	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	449 17.6 18.4 1.5	613 22.9 22.0 2.0	792 27.7 26.4 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					
	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	鶏ガラスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう					
4 (金)	むぎごはん	米 麦										
	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 なら しょうが	醤油 塩	440 17.5 15.7 1.5	615 22.2 18.9 2.2	795 27.3 22.4 2.8	焼きぎょうざ 幼1個 小2個 中2個	
	やさいのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま			もやし きゅうり にんじん	醤油 酢 塩					
	かぼちゃのマーボーどうふ	砂糖 でん粉	ごま油	豆腐 ふた肉 みそ		かぼちゃ たけのこ グリーンピース 干ししいたけ しょうが にんにく	デンメンジャン 醤油 酒 中華スープ みりん 唐辛子					
7 (月)	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ほしがたコロッケ	じゃがいも パン粉 小麦粉 コーンフラワー 砂糖 でん粉	油	とり肉 ふた肉		玉ねぎ	塩	429 14.6 14.6 1.2	617 18.8 19.6 1.7	774 22.4 23.1 2.1	七夕献立 星型コロッケ 幼1個 小1個 中2個	
	ひじきとコーンのソテー		油	ベーコン	ひじき	とうもろこし さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう					
	たなばたじる			とり肉 かまぼこ なると		玉ねぎ にんじん オクラ 干ししいたけ	醤油 塩 酒 みりん					
	たなばたデザート	砂糖			寒天	みかん ぶどう レモン						
8 (火)	マーガリンパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳		イースト 塩					
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ハーブチキン		オリーブ油	とり肉		にんにく	ワイン 醤油 塩 バジル オレガノ パセリ こしょう	412 20.7 17.4 1.8	629 28.2 24.7 2.8	796 35.8 30.5 3.9		
	なつやさいのトマトに	マカロニ 砂糖	オリーブ油	まぐろ		ズッキーニ なす 玉ねぎ トマト	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		キャベツ 玉ねぎ とうもろこし セロリ	鶏ガラスープ コンソメ 塩 こしょう					
9 (水)	ごはん	米										
	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	459 20.3 18.1 1.8	629 26.5 21.3 2.5	826 33.9 26.3 3.3	ししゃもフライ 幼1尾 小2尾 中2尾	
	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					
	ふたにくとこんにゃくのしょうがに	砂糖	油	ふた肉 さつま揚げ(大豆)		玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	醤油 みりん 酒					

※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 体のちようしをととのえるもの	その他の 調味料	【(食生活)】 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	無機質	ビタミン		幼	小	中	
10 (木)	うどん	小麦粉						440 22.2 13.2 1.8	570 28.0 15.4 2.1	698 34.3 18.0 2.7	たこ焼き 幼1個 小2個 中3個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	たこやき	小麦粉 砂糖		タコ 卵 イカ		キャベツ 紅しょうが	ソース ケチャップ 塩				
	かぼちゃのそぼろに	砂糖	油	ふた肉		かぼちゃ 枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒				
	かんさいふうとうどんのつゆ	でん粉		とり肉 かまぼこ 油揚げ	わかめ	にんじん 根深ねぎ 干しいたけ	醤油 みりん 酒 塩				
11 (金)	ごはん	米						465 21.0 19.4 1.6	639 27.0 23.3 2.2	823 33.5 28.2 3.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふたにくのかりんあげ	でん粉 砂糖	油	ふた肉		しょうが	醤油 酒				
	ゴーヤチャンプルー		ごま油	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 干しいたけ	鶏ガラスープ 中華スープ 酒 塩 こしょう				
14 (月)	ごはん	米						412 22.0 14.4 1.7	560 27.6 16.4 2.4	711 33.5 18.8 2.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あじのカレーやき				アジ		醤油 みりん カレー粉				
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま ごま油	とり肉 さつま揚げ(大豆)		ごぼう にんじん さやいんげん	醤油 酒 みりん 唐辛子				
	とうがんのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ		とうがん えのきたけ 葉ねぎ					
15 (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	463 17.6 16.2 1.2	652 22.4 20.8 1.7	827 28.1 25.3 2.5	
	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				
	ツナとキャベツのソテー		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 こしょう				
	フルーツパンチ	白玉団子(小中のみ) 砂糖		豆乳	寒天	みかん ハイン りんご レモン	ワイン				
16 (水)	ごはん	米						413 18.9 15.4 1.7	572 24.1 18.1 2.5	717 29.6 21.3 3.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チンジャオロースー	砂糖 でん粉	油 ごま油	ふた肉		だけのこ ピーマン にんにく しょうが	醤油 酒 みりん				
	きりぼしだいこんとわかめのサラダ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	切り干し大根 きゅうり	醤油 酢 塩				
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		卵 豆腐 ベーコン		とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 干しいたけ	鶏ガラスープ 中華スープ 醤油 塩				
17 (木)	ごはん	米						417 18.1 15.4 1.8	571 23.6 17.9 2.4	728 28.3 21.0 2.9	
	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				
	なすのみそいため	砂糖 でん粉	油	ふた肉 みそ		なす ピーマン にんじん しょうが	酒 みりん				
	すましじる			豆腐 なた とりに	わかめ	にんじん 根深ねぎ 干しいたけ	醤油 酒 塩				
18 (金)	むぎごはん	米 麦						459 16.5 18.4 1.5	652 22.7 22.8 2.1	852 28.3 28.4 2.8	ふるさと給食 チキンナゲット 幼1個 小2個 中3個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チキンナゲット	コーンフラワー 米粉 砂糖	油	とり肉 大豆 おから		にんにく しょうが	醤油 塩				
	かいそうサラダ	砂糖			わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 醤油 塩				
	なつやすいかレー		油	ふた肉	脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ かぼちゃ にんじん トマト スッキーニー アスパラガス りんご にんにく	カレーパウダー3種(小麦・ 乳・大豆) ワイン 鶏ガラスープ ソース 塩 こしょう				

※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・小学生3・4年生・中学生の概算です。
 ※加工品の右欄の()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)

7月の給食費の振替日は7月28日(月)です。(引き落としの準備をお願いします。)