
©菊川市

１２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 (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	445 21.8 20.0 1.9	663 29.1 28.2 2.7	843 36.9 34.8 3.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ハーブチキン		油	とり肉		にんにく　バジル　オレガノ　パセリ	ワイン　醤油　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 レモン	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　塩　こしょう				
	ミネストローネ	じゃがいも　砂糖	油	ベーコン　大豆		トマト　玉ねぎ　にんじん　セロリ にんにく	鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　ｺﾝｿﾒ　ﾜｲﾝ 塩　こしょう				
2 (水)	ごはん	米						395 21.6 12.8 1.5	552 29.7 18.0 2.0	701 36.0 16.8 2.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ホッケのしおやき			ホッケ			塩				
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま　ごま油	ぶた肉　さつまあげ		ごぼう　にんじん　さやいんげん	醤油　酒　みりん				
	いしかりじる	じゃがいも		豆腐　さけ　みそ		白菜　にんじん　根深ねぎ 干ししいたけ　しょうが	酒				
3 (木)	むぎごはん	米　大麦						505 17.5 17.0 1.6	615 20.7 19.5 1.9	809 25.6 23.6 2.4	小笠北小 リクエスト献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	コーンフライ	パン粉　小麦粉 でん粉　砂糖	油　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ	大豆		とうもろこし	塩				
	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油　ごま			大根　きゅうり	醤油　酢　塩				
	ふゆやさいカレー	里いも	油	とり肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ　大根　にんじん　トマト エリンギ　根深ねぎ　りんご しょうが　にんにく	ｶﾚｰﾙｳ３種（小麦・乳・大豆） ｿｰｽ　ﾜｲﾝ　鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ				
4 (金)	ごはん	米						505 17.9 22.9 1.6	653 22.2 25.7 2.1	846 27.3 30.8 2.6	
	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 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ	ぶた肉		にんじん　玉ねぎ　キャベツ しょうが　干ししいたけ	醤油　塩				
	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　ふのり	キャベツ　きゅうり	醤油　酢　塩　こしょう				
	マーボーだいこん	砂糖　でん粉	油　ごま油	豆腐　ぶた肉 みそ　大豆		大根　にんじん　たけのこ　根深ねぎ 干ししいたけ　しょうが　にんにく	醤油　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　酒 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　中華ｽｰﾌﾟ				
7 (月)	ごはん	米						390 20.7 12.7 1.6	550 29.1 14.4 1.9	700 34.8 16.8 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さけのおろしソースがけ	砂糖		さけ		大根　しょうが	醤油　みりん				
	さといものそぼろに	里いも　砂糖	油	ぶた肉		枝豆　しょうが	醤油　みりん　酒				
	なめこのみそしる			豆腐　みそ　油あげ	わかめ	白菜　なめこ　えのきだけ　にんじん 根深ねぎ					
8 (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	511 20.6 21.8 2.2	597 22.5 22.6 2.5	804 30.2 30.6 3.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	オムレツの きのこデミグラスソースがけ	砂糖	オリーブ油 油	卵		トマト　しめじ　マッシュルーム えのきだけ	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ（小麦）　ｺﾝｿﾒ ﾜｲﾝ　塩　酢				
	マカロニサラダ	マカロニ（小麦）				きゅうり　とうもろこし	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　塩　こしょう				
	ポトフ	じゃがいも		ウインナー		白菜　大根　玉ねぎ　にんじん　小松菜	鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　ｺﾝｿﾒ　ﾜｲﾝ 塩　こしょう				
9 (水)	ごはん	米						404 17.0 13.9 1.4	560 21.6 15.9 1.9	716 26.4 18.5 2.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チャプチェ	春雨　砂糖	ごま油	ぶた肉		玉ねぎ　ピーマン　干ししいたけ しょうが　にんにく	醤油　みりん　酒 ｺﾁｭｼﾞｬﾝ　中華ｽｰﾌﾟ				
	ナムル	砂糖	ごま　ごま油			もやし　きゅうり　にんじん	醤油　酢				
	チゲスープ	トック　でん粉		豆腐　とり肉　みそ		白菜　チンゲン菜　キムチ　にんじん えのきだけ	鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　中華ｽｰﾌﾟ 醤油　塩				
10 (木)	ごはん	米						429 17.8 14.3 1.7	590 23.2 17.0 2.2	762 28.6 20.0 2.9	ししゃもの 南蛮漬け 幼１尾 小中２尾
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ししゃものなんばんづけ	でん粉　砂糖	油		ししゃも	根深ねぎ　しょうが	醤油　酢　唐辛子				
	やさいのおかかあえ	砂糖		かつお節		キャベツ　チンゲン菜　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				
11 (金)	むぎごはん	米　大麦						449 20.6 14.3 1.5	558 25.1 16.7 2.2	727 31.5 19.7 2.6	ビタミンの日 （12/13）
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶたにくどんのぐ	砂糖　でん粉	油	ぶた肉		玉ねぎ　こんにゃく　枝豆	醤油　酒　みりん				
	はくさいのあかじそあえ		ごま			白菜　きゅうり	赤じそ粉　塩				
	さつまいものみそしる	さつまいも		豆腐　みそ　油あげ		にんじん　ごぼう　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	
14 (月)	ごはん	米						439 19.3 15.3 2.1	590 24.3 17.2 2.7	756 29.6 19.8 3.3	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりそぼろいりあつやきたまご	砂糖　でん粉	油	卵　とり肉			酢　みりん　醤油　塩				
	にらのりずあえ	砂糖	ごま油		のり	もやし　にら	醤油　酢				
	みそおでん	里いも　砂糖		とり肉　さつまあげ ちくわ　いわしつみれ みそ	昆布	大根　こんにゃく　にんじん	醤油　みりん　酒				
15 (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	472 21.8 18.6 2.0	625 27.9 22.6 2.8	780 34.4 27.3 3.6	河城小 リクエスト献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	たらのレモンあえ	でん粉　砂糖	油	たら		レモン　パセリ	醤油				
	フレンチサラダ	砂糖	油			キャベツ　きゅうり　にんじん	酢　塩　こしょう				
	ブロッコリーのクリームシチュー	じゃがいも	油	とり肉	脱脂粉乳 チーズ　クリーム	白菜　ブロッコリー　玉ねぎ　にんじん エリンギ	ホワイトルウ（小麦） 鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　塩　こしょう				
16 (水)	ごはん	米						414 19.4 14.6 1.2	561 24.2 16.6 1.7	744 31.3 20.6 2.3	シューマイ 幼１個 小中２個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	シューマイ	小麦粉　パン粉 でん粉　砂糖		ぶた肉		玉ねぎ　しょうが	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				
	あつあげのちゅうかに	砂糖　でん粉	ごま油	厚あげ　ぶた肉		白菜　玉ねぎ　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	醤油　鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 中華ｽｰﾌﾟ　酒				
17 (木)	キャロットピラフ	米	油	とり肉		にんじん　とうもろこし　赤ピーマン	塩	515 17.5 18.3 2.3	600 20.0 21.4 2.9	741 24.9 25.6 3.6	クリスマス献立
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	もみのきがたハンバーグの トマトソースがけ	砂糖		とり肉　ぶた肉　大豆		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				
	カラフルサラダ	砂糖	油			キャベツ　きゅうり　黄ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ　レモン	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ　塩				
	アルファベットスープ	じゃがいも マカロニ（小麦）		ベーコン		玉ねぎ　チンゲン菜　にんじん	鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　ｺﾝｿﾒ 塩　こしょう				
	クリスマスカップデザート（幼）	砂糖		豆乳	寒天	いちご					
	クリスマスケーキ（小・中）	砂糖　小麦粉	ココア チョコレート 油	卵　大豆	乳製品	こんにゃく					
18 (金)	ごはん	米						421 16.4 16.4 1.5	573 21.0 19.3 2.1	740 25.8 23.0 2.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶりだいこん	でん粉　砂糖	油	ぶり		大根　葉ねぎ　しょうが	醤油　みりん　酒				
	はくさいのこんぶあえ		ごま		塩昆布	白菜　きゅうり	塩				
	さといものみそしる	里いも		みそ　油あげ	わかめ	玉ねぎ　小松菜　にんじん　えのきたけ					
21 (月)	ごはん	米						419 20.2 14.4 1.6	574 25.7 16.6 1.8	734 31.4 19.2 2.2	冬至献立 （12/22）
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さわらのゆずてりやき	砂糖		さわら		ゆず	醤油　酒　みりん				
	やさいのごまあえ	砂糖	ごま			ほうれん草　もやし　にんじん	醤油				
	かぼちゃのほうとう	ほうとう（小麦）		とり肉　みそ 油あげ		白菜　かぼちゃ　にんじん　ごぼう 根深ねぎ　えのきたけ	唐辛子　塩				
22 (火)	こくとうパン	小麦粉　黒糖　砂糖	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		脱脂粉乳		イースト　塩	462 22.5 18.6 2.0	674 31.0 23.8 3.2	841 37.3 28.4 4.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	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				
	だいこんサラダ	砂糖	油			大根　小松菜　とうもろこし	酢　塩　こしょう				
	ポルシチ	じゃがいも	油	ぶた肉	クリーム	キャベツ　玉ねぎ　にんじん　トマト ピーツ　にんにく	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾊﾔｼﾙｸ（小麦）　ﾜｲﾝ ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　塩　こしょう				
23 (水)	ごはん	米						446 20.1 18.7 1.7	608 26.0 22.2 2.2	780 31.9 26.6 2.7	ふるさと給食
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのカレーあげ	でん粉	油	さば			塩　カレー粉				
	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				
	こんさいじる	里いも		豆腐　ぶた肉 みそ　油あげ		大根　にんじん　ごぼう　れんこん 根深ねぎ					

※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・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン）