



5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ありません。

日 目	こんだて	まいるのしょくひん 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 体のちようしそとこのえるもの		その他の 調味料	【栄養成分】 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 (金)	ちやめし	米				茶		酒 塩	468 20.5 14.2 1.8	600 26.4 15.9 2.7	720 31.2 18.6 2.7	八十八夜 端午の節句
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	かつおのたつたあげ	でん粉	油	かつお		しょうが		醤油 みりん				
	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				
	せんごくじる	じゃがいも		豆腐 ぶた肉 みそ		大根 にんじん こんにやく しめじ 醤油						
	こどもの日ゼリー (幼)	砂糖		豆乳		りんご レモン						
	かしわもち (小中)	金時豆 上新粉 砂糖			寒天							
7 (木)	ソフトめん	小麦粉						塩	500 20.5 16.8 2.8	626 25.1 19.6 3.4	808 31.9 24.9 4.4	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	だいすこック	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖	油	大豆		玉ねぎ		醤油 塩				
	わかめサラダ	砂糖	ごま油		わかめ	キャベツ もやし きゅうり		酢 醤油 塩				
	ミートソース	砂糖	油	ぶた肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく		キャブ 片粉 (小麦) みりん 卵 塩 こしょう				
8 (金)	ごはん	米							430 18.8 18.8 1.8	590 24.2 22.4 2.0	756 29.3 26.5 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	さばのみりんじょうゆやき	砂糖		さば				醤油 みりん				
	たけのこちくわのにも	砂糖	油	ちくわ (大豆) とり肉		たけのこ にんじん こんにやく さやいんげん		醤油 みりん 酒				
	じゃがいもみそしる	じゃがいも		豆腐 みそ 油あげ	わかめ	玉ねぎ えのきたけ 根菜ねぎ						
11 (月)	むぎごはん	米 大麦							454 19.8 14.4 1.4	584 25.7 17.6 2.0	776 32.6 21.4 2.6	しゅうまい 幼1個 幼2個 中3個
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	しゅうまい	パン粉 でん粉 小麦粉 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				
	マーボー豆腐	でん粉 砂糖	油 ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ 大豆		にんじん たけのこ 鷹ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく		醤油 酒 中華スープ みりん チンメンジャン トフハンジャン				
12 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	卵 トング		脱脂粉乳			イースト 塩	502 20.0 22.4 2.5	660 25.3 27.6 3.2	823 31.1 33.3 4.3	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ウインナーのソースがけ	砂糖		ウインナー				キャブ ソース 卵				
	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				
	コーンポタージュ		油		脱脂粉乳 チーズ クリーム	とうもろこし 玉ねぎ にんじん		ポタージュの素 (小麦・乳) 鶏ガラスープ 塩 こしょう				
13 (水)	ごはん	米							414 17.2 13.6 1.3	566 21.7 15.8 1.6	725 26.0 18.1 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				酢 みりん 醤油 塩				
	キャベツのこんぶあえ		ごま		塩昆布	キャベツ 小松菜		塩				
14 (木)	にくじゃが	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん 干しいたけ		醤油 酒 みりん	414 19.8 15.3 1.5	558 25.4 17.7 2.3	732 31.7 20.8 2.7	
	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	イカとひじきのあまからあえ	でん粉 砂糖	油	イカ	ひじき			醤油 クチャップ				
	やさしいあかじそあえ					キャベツ きゅうり		赤じそ粉 塩				
15 (金)	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 こんにやく 根菜ねぎ			486 18.6 15.9 1.3	611 22.6 19.0 1.6	794 28.0 22.6 2.0	
	むぎごはん	米 大麦										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	おちやまめ	でん粉 砂糖 きな粉	油	大豆		茶		塩				
	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				
18 (月)	チキンカレー	じゃがいも	油	とり肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく		カレー粉3種 (小麦・乳・ 大豆) ケス 卵 鶏肉 スープ 塩 こしょう	465 26.6 18.0 1.8	546 23.1 17.2 2.2	757 39.3 20.9 2.7	
	ごはん	米										
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	とりにくのてりやき	砂糖		とり肉		しょうが にんにく		醤油 酒 みりん				
	やさしいいそかあえ	砂糖			のり	キャベツ もやし チンゲン菜		醤油				
はるやさいのみそしる	じゃがいも		みそ 油あげ	わかめ	玉ねぎ にんじん 根菜ねぎ							

※だしゆエキス、食品添加物等の記載はしていません。

品目	こんだて	きいろのしょくひん ねつやからなるもの		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 体のちようしをとのえるもの		その他の 調味料	エネルギー含有量 100gあたり			お知らせ		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン	ナトリウム		糖質	繊維質	幼		小	中
											kJ		g	g
19 (水)	おちゅパン	小麦粉 砂糖	ポトフ		脱脂粉乳	茶		イースト 塩					ふるさと給食	
	ぎゅうにゅう				牛乳									
	シイラフライのソースがけ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	シイラ				けつや スー クワ 塩 こしょう	486 22.8 17.5 2.5	645 28.8 22.2 3.5	793 34.8 26.1 4.3			
	ズッキーニのソテー		オリーブ油	フィンナー				キャベツ スズッキーニ とうもろこし こんにんじん						
	ミネストローネ	じゃがいも 砂糖		ベーコン 大豆				トマト 玉ねぎ にんじん セロリ こんにんじん パセリ						
20 (水)	むぎごはん	米 大麦											ふるさと給食	
	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	436 19.1 14.4 1.4	545 23.3 16.8 1.9	703 28.8 19.7 2.5			
	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						
	たまごいりわかめスープ	でん粉		卵 豆腐 ペーコン	わかめ			キャベツ にんじん えのきたけ						
21 (水)	うどん	小麦粉											ちくわの 縁辺揚げ 約11個 中2個	
	ぎゅうにゅう				牛乳									
	ちくわのいそべあげ	小麦粉 でん粉	油	ちくわ	あぶら				484 21.1 16.5 2.1	604 26.7 21.2 2.7	721 31.9 24.2 3.5			
	じゃがいもどきに	じゃがいも 砂糖		かつお節				枝豆						
	さんざいうどんのつゆ	でん粉		とり肉 かまぼこ 油あげ				白菜 小松菜 にんじん 根菜類 かわらび だけのこ しめじ なめこ 干ししいたけ						
22 (金)	ごはん	米											ふるさと給食	
	ぎゅうにゅう				牛乳									
	ぶたにくのしょうがいため	砂糖 でん粉	油	ぶた肉				玉ねぎ しょうが	407 20.1 16.0 1.6	560 25.7 18.7 2.1	721 32.0 22.2 2.6			
	はるキャベツのごまあえ	砂糖	ごま					キャベツ もやし にんじん						
	たけのこのみそしる			豆腐 みそ 油あげ	わかめ			たけのこ 小松菜 えのきたけ						
25 (月)	ごはん	米											ふるさと給食	
	ぎゅうにゅう				牛乳									
	さわらとえだまめのアーモンドあえ	でん粉 砂糖	油 アーモンド	さわら 大豆				枝豆	427 18.5 16.8 1.4	585 23.9 19.9 1.8	749 29.5 23.5 2.2			
	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						
	さわにわん			ぶた肉				玉ねぎ たけのこ にんじん こぼろ 葉ねぎ 干ししいたけ						
26 (水)	コッパン	小麦粉 砂糖	ポトフ		脱脂粉乳			イースト 塩					ふるさと給食	
	ぎゅうにゅう				牛乳									
	やさいグラタン	じゃがいも 米粉 砂糖	ポトフ 油	豆腐 おから 大豆				玉ねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草	493 16.8 22.1 2.0	609 20.9 24.8 2.7	785 25.6 31.4 3.8			
	スパゲティボリタン	スパゲティ	油	フィンナー	チーズ			玉ねぎ しめじ ピーマン にんじん						
	にくだんごやさいのスープ	肉団子 (小麦)		肉団子 (とり肉・ぶた肉)				キャベツ 小松菜 えのきたけ						
27 (水)	むぎごはん	米 大麦											ふるさと給食	
	ぎゅうにゅう				牛乳									
	ガボライスのく	砂糖 でん粉	ごま油	ぶた肉 大豆				玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく パプリカ	481 19.6 16.1 1.3	575 23.6 18.8 1.8	744 29.4 22.1 2.0			
	ポテトサラダ	じゃがいも						枝豆 とうもろこし にんじん						
	はるさめスープ	春雨		ベーコン				玉ねぎ にんじん チンゲン菜						
28 (水)	ごはん	米											ふるさと給食	
	ぎゅうにゅう				牛乳									
	さばのみそに	砂糖		さば みそ				しょうが	407 19.2 15.1 1.2	561 24.1 17.7 1.6	713 29.5 20.6 2.0			
	きんぴらごぼろ	砂糖	ごま油 ごま	さつまあげ				ごぼろ にんじん さやいんげん						
	かきたまじる	でん粉		豆腐 卵				玉ねぎ ほうれん草 にんじん 干ししいたけ						
29 (金)	ごはん	米											ふるさと給食	
	ぎゅうにゅう				牛乳									
	メンチカツ	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油	ぶた肉 大豆				玉ねぎ	455 19.9 18.8 1.8	616 25.0 22.1 2.3	775 30.1 25.6 2.7			
	ツナとひじきのうまに	砂糖	油	まぐろ	ひじき			にんじん さやいんげん						
	キャベツのみそしる			豆腐 みそ 油あげ	わかめ			キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ						

※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・小学校3・4年生・中学生の数値です。
 ※加工品の右側の()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・たまご・さけ・さば・大豆・鶏卵・バナナ・豚肉・マカミアナツツ・もち・やまいも・りんご・ゼラチン)