



今月の給食目標：食事のマナーを守り、楽しい給食にしよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で食べて欲しい食品	
		主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質				
1	月	ごはん	牛乳	甘辛メンチカツ 若竹汁 大根の浅漬け	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ きゅうり	レモン だいこん	ごはん 砂糖 パン粉	油	789	27.6	果物
2	火	ミルクパン	ジュア	チキンナゲット(2) 春野菜のシチュー 花野菜サラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 ジュア	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー		パン じゃがいも	油 ごま ドレッシング	805	31.6	豆
8	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) マーボー豆腐 寒天サラダ	豚肉 豆腐	牛乳 寒天	にんじん にら	ねぎ コーン たまねぎ にんにく きゅうり しょうが キャベツ		ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	747	30.4	きのこ
9	火	コッパン 大豆30gクリーム	牛乳	トマトオムレツ キャベツと肉団子のスープ 海藻サラダ	たまご 豚肉 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン		パン じゃがいも 大豆30gクリーム	ごま ドレッシング	826	29.6	芋
10	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ奥多野ソース けんちん汁 ほうれん草のオイル和え	鶏肉 豚肉 ちくわ 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん キャベツ こんにゃく ごぼう たまねぎ		ごはん 砂糖 さといも	油 ごま油	764	29.9	果物
11	木	ロールパン	牛乳	クリスピーチキン ミネストローネ コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン		パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	867	30.5	魚
12	金	ごはん	牛乳	アジの薬味ソースかけ 凍り豆腐のみそ汁 キャベツの浅漬け	アジ 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ しょうが		ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	792	31.2	海藻
15	月	ごはん	牛乳	照り焼き肉団子(2) 豆腐チゲ パンパンジーサラダ 角チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん にら	だいこん はくさい ごぼう ちやし たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり		ごはん 砂糖	ドレッシング	749	33.5	芋
16	火	バックうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) きつねうどん汁 ごまヨネネズ和え	豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	ねぎ たまねぎ ほしほしだけ キャベツ		うどん 小麦粉 砂糖	ごま 油 クイックマゼーズ	857	29.5	小魚
17	水	ごはん のりふりかけ	牛乳	あつやき玉子 じゃが芋のそぼろ煮 おかか和え	たまご 豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー いんげん	たまねぎ キャベツ		ごはん 砂糖 じゃがいも	油	784	30.5	きのこ
18	木	ミルクパン	牛乳	いかナゲット(2) カレーワンタン コーンサラダ ミニピーチゼリー	いか たら 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ちやし キャベツ きゅうり コーン		パン ワンタン ゼリー	ドレッシング	796	31.6	豆
19	金	食育の日「まごわやさしい」献立												
19	金	ごはん	牛乳	かつおフライのごまみそかけ おろし汁 わかめこんにゃくサラダ	かつお 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり だいこん しょうが こんにゃく しめじ		ごはん パン粉 砂糖 片栗粉 さといも	油 ごま ドレッシング	786	29.6	果物
22	月	麦ごはん	牛乳	春巻き 豚キムチ煮 春雨サラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら	はくさい たまねぎ ちやし ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり		麦ごはん 春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま油	793	24.2	海藻
23	火	小さめ ロールパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ アーモンドサラダ オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン オレンジ		パン 砂糖 スパゲッティ	油 アーモンド	825	30.0	小魚
24	水	ごはん	牛乳	★たけのこご飯の具 とっちゃんげ汁 小松菜ののり酢和え	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが たけのこ えだまめ ねぎ ごぼう だいこん しいたけ キャベツ		ごはん 砂糖 さといも	油 ごま油	766	29.5	豆
25	木	パーカー ハウス	牛乳	チキンみそカツ 野菜たっぷりスープ 大根ツナサラダ	鶏肉 ハム ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン だいこん きゅうり		パン 砂糖 さつまいも マカロニ パン粉	油 ドレッシング	792	31.8	魚
26	金	ごはん	牛乳	さばの文化干し えのきのみそ汁 ほうれん草のごま和え ミニアセラゼリー	さば 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	えのき たまねぎ ねぎ キャベツ		ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま	745	31.8	果物
29	月	ごはん	牛乳	★とり肉の甘酢あん 大根と豚肉のスープ チョレギサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ だいこん しょうが キャベツ きゅうり		ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	油 ドレッシング	763	27.1	きのこ
30	火	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ABCスープ 大根サラダ ミニりんごゼリー	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン		パン 砂糖 マカロニ じゃがいも ゼリー	ドレッシング	794	32.8	海藻
31	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ★新たまねぎのサラダ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ コーン オレンジ		麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	781	23.9	魚

今月の藤岡産野菜 ららん藤岡より

- ・きゅうり(12日 キャベツの浅漬け)
- ・長ねぎ(19日 おろし汁)
- ・たまねぎ(31日 新たまねぎのサラダ)

《月平均》・塩分 3.3g ・脂肪 23.5g

★印は新メニューです。♣印は旬の食材を使ったメニューです。太字は、藤岡市産野菜です。

* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

5月分給食費の口座振替日は5月31日(水)です。