

令和5年度

# 8.9月分 予定献立表



藤岡市学校給食センター  
〈A献立〉

小学校・県立特別支援学校用

今月の給食目標：食事も運動でつよからだをつくろう

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 す	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	(上：小学下：中学)		
30	水	ごはん	牛乳	ささみフライレモンソース 大根と豚肉のスープ チョレギサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	にんじん	レモン だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 パン粉 片栗粉 はるさめ	油 ドレッシング	596 762	22.1 26.9	豆
31	木	ミルクパン	牛乳	かぼちゃカップグラタン ♣ ポークビーンズ コーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	648 904	23.6 31.2	魚
1	金	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 豚キムチ煮 フルーツミックス	豚肉	牛乳	にんじん にら	ごぼうもやしたまねぎ はくさいキャベツ ねぎ パインみかん もも	ごはん 小麦粉 砂糖 ゼリー	油	613 755	20.5 24.6	海藻
4	月	ごはん	牛乳	甘辛メンチ わかめ辛味スープ パンパンジーサラダ	ハム 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	レモン たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 パン粉	油 ごま油 ドレッシング	639 824	24.1 29.8	芋
5	火	せわりパン	牛乳	スラッピージョー いかボールスープ 花野菜サラダ ミニピーチゼリー	豚肉 ハム いか たら 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも パン粉 ゼリー	油 バター ドレッシング	591 788	29.9 38.9	きのこ
6	水	ごはん	牛乳	あじの薬味ソース ♣ ご汁 五目きんぴら	あじ 豆腐 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	659 840	26.2 32.5	果物
7	木	ロールパン	牛乳	野菜肉団子(2) ポトフ 寒天サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり れんこん ごぼう ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	626 828	25.2 31.3	魚
8	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ♣ ほうれんそうサラダ 冷凍みかん	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トト ほうれんそう	たまねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ みかん	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	606 780	20.8 25.5	海藻
11	月	パックうどん	牛乳	★しのだ煮 五目うどん汁 おかか和え 角チーズ	鶏肉 なた 油揚げ かつおぶし たら たまご	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	うどん はるさめ		640 762	26.5 31.0	種実
12	火	ミルクパン	牛乳	野菜コロッケ(ソース) かぼちゃのポタージュ ♣ 枝豆サラダ ♣	ベーコン	牛乳 生クリーム アヒル油	にんじん かぼちゃ パセリ いんげん	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	パン パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	667 892	22.1 28.7	卵
13	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ青じそソース ♣ こしね汁 のり酢和え ミニ洋ナシゼリー	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな 青じそ	こんにゃく ねぎ しいたけ ごぼう キャベツ だいこん たまねぎ	ごはん 砂糖 さといも ゼリー	油 ごま油	598 771	21.7 26.8	魚
14	木	ロールパン	牛乳	クリスマスチキン ラビオリスープ コールスローサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも	ドレッシング	612 872	21.1 29.0	きのこ
15	金	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き ♣ 生姜煮 浅漬け	さんま 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ もやし しょうが きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	620 802	21.1 26.1	果物
19	火	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	ハムチーズピカタ キャベツと肉団子のスープ 大根サラダ	たまご ハム 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	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 じゃがいも チヂミ	ドレッシング	606 843	22.6 30.2	きのこ
20	水	食育の日 「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	さばの照り焼き えのきのみそ汁 ごま和え ミニゼリー	さば 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	えのき たまねぎ キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま	589 752	26.0 31.9	肉
21	木	ミニシュガー 揚げパン (中高)2個	牛乳	ラタトゥイユのパンネ ♣ グリーンサラダ ヨーグルト (乳代替)マスカットゼリー	豚肉	牛乳 ヨーグルト	パプリカ トマト ブロッコリー	たまねぎ なす ズッキーニ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 パンネ (乳代替)ゼリー	油	637 859	20.5 25.9	魚
22	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシチュー チキンサラダ 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 キャベツ しめじ じゃがいも	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	613 791	21.2 26.2	豆
25	月	ごはん	牛乳	揚げいそぎょうざ(2) マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 はるさめ 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	642 792	25.9 31.1	芋
26	火	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグバーベキューソース ABCスープ 大根ツナサラダ	鶏肉 豚肉 ハム ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご 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	ドレッシング	603 776	26.4 33.4	海藻
27	水	ごはん	牛乳	★しめじごはんの具 豚汁 マヨネーズ和え ミニアセロラゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう しめじ ねぎ しょうが えだまめ だいこん こんにゃく キャベツ カリフラワー	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 /アヒル マヨネーズ	604 771	25.2 31.4	魚
28	木	小さめ ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2) 豆乳クリームスパゲッティ こんにゃくサラダ	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり こんにゃく	パン スパゲッティ	油 バター ドレッシング	626 853	24.8 31.3	果物
29	金	ごはん	牛乳	ほっけフライ(ソース) お月見汁 ♣ オイル和え お月見ゼリー	ほっけ なた かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん パン粉 さといも じゃがいも ゼリー	油	648 777	20.4 23.3	きのこ

★ 今月の藤岡産野菜 ★

- ～らん藤岡より～
- ・ピーマン(8日 夏野菜カレー)
- ～藤岡北高等学校より～
- ・青じそ(13日 豆腐ハンバーグ青じそソース)

★ 給食物資が寄贈されました ★

～20日 ミニゼリー～  
株式会社マンナンライフより群馬県  
特産のこんにゃくを使ったゼリーを無  
償提供していただきました。

《月平均》

- ・塩分(小) 2.5g  
(中) 3.3g
- ・脂肪(小) 19.6g  
(中) 23g

★ 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。

\* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。

8.9月分給食費の口座振替日は10月2日(月)です。