



今月の給食目標：食事や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のになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品		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	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			
30	水	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 ややし たまねぎ ほくさい キャベツ ねぎ ハインみかん もも	ごはん 小麦粉 砂糖 ゼリー	油	755	24.6	海藻
31	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	828	31.3	魚
1	金	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 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま油 ドレッシング	824	29.8	芋
4	月	バックうどん	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		762	31.0	種実
5	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 スライス卵	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	892	28.7	魚
6	水	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 トマト 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	780	25.5	海藻
7	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	872	29.0	きのこ
8	金	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 さつまいも	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	840	32.5	果物
11	月	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	762	26.9	豆
12	火	せわりパン	牛乳	スラッピーショー 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	788	38.9	きのこ
13	水	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き 生姜煮 浅漬	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	802	26.1	果物
14	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	904	31.2	卵
15	金	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	771	26.8	魚
19	火	ミニシュガー 揚げパン	牛乳	豆乳クリームスバゲッティ こんにゃくサラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム ヨーグルト	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 砂糖 スバゲッティ (乳代替)ゼリー	油 バター ドレッシング	770	23.2	果物
20	水	「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	752	31.9	肉
21	木	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 チョコレート	ドレッシング	843	30.2	きのこ
22	金	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	792	31.1	芋
25	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー 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 トマト ねぎ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	791	26.2	豆
26	火	ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2) ラタトゥイユのペンネ グリーンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	パプリカ トマト ブロッコリー	たまねぎ ねぎ ズッキーニ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	パン 砂糖 マカロニ パンネ	油	885	34.1	果物
27	水	ごはん	牛乳	ほっけフライ(ソース) 豚汁 マヨネーズ和え ミニアセロラゼリー	ほっけ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ こんにゃく ねぎ カリフラワー	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 ゼリー	油 ごま油 /マヨネーズ	761	28.8	きのこ
28	木	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	776	33.4	海藻
29	金	ごはん	牛乳	★しめじごはんの具 お月見汁 オイル和え お月見ゼリー	鶏肉 なた 油揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	しょうが ごぼう しめじ えだまめ たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん 砂糖 さといも じゃがいも ゼリー	油	787	25.9	魚

★ 今月の藤岡産野菜 ★

- ～らん藤岡より～
- ・ピーマン(6日 夏野菜カレー)
- ～藤岡北高等学校より～
- ・青じそ(15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 3.2g
- ・脂肪 24g

★ 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。