

令和5年度



6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：よくかんで食べよう

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	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	コッペパン いちごジャム	牛乳	★ハッシュドポテト コーンシチュー 大根とツナのサラダ	たんぱく質 豚肉 ツナ	無機質 牛乳	カロテン にんじん パセリ	ビタミン キャベツ たまねぎ コーン だいこん きゅうり	炭水化物 パン ジャム じゃがいも	脂質 油 ドレッシング	600 796	24.4 31.7	海藻
2	金	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ニラ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	ごはん 春雨 かたくり粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	603 753	25.6 30.8	きのこ
5	月	ごはん	牛乳	肉団子(2) 豚汁 五目きんぴら (中高) ミニアセロラゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 さつまいも	牛乳	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく ごぼう ほししいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも (中高) ゼリー	油 ごま ごま油	595 749	23.7 27.7	魚
6	火	ロールパン	牛乳	オムレットマトソース じゃがいものバター煮 アーモンドサラダ	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも	バター 油 アーモンド	611 850	24.5 32.3	海藻
7	水	ごはん おかかふりかけ	牛乳	ししゃもフライ(2) ごま汁 オイル和え	豆腐 豚肉 かつお節	牛乳のり ししゃも	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん パン粉 じゃがいも	油 ごま	596 750	23.8 27.3	果物
8	木	ミルクパン	牛乳	コーンカップグラタン ミネストローネ 枝豆サラダ	ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ トマト	コーン セロリー たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	パン マカロニ じゃがいも 砂糖	ドレッシング ごま油	630 880	22.0 29.4	きのこ
9	金	発芽玄米 ご飯	牛乳	ハヤシシチュー 荳わかめのサラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 荳わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり だいこん	はつがげんまい じゃがいも (乳代替) ゼリー	油 ドレッシング	601 796	21.9 27.2	豆
12	月	ごはん のりふりかけ	牛乳	厚焼きたまご にくじゃが ごま和え	たまご 豚肉	牛乳のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しらたき キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	585 750	23.2 27.9	魚
13	火	パーカー ハウス	牛乳	サーモンフライ ABCスープ 寒天サラダ	サケ 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン パン粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	588 748	26.0 31.7	豆
14	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ(タレ) 新たまねぎのみそ汁 アーモンド和え ミニピーチゼリー	豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ゼリー	アーモンド	587 747	21.6 26.5	海藻
15	木	コッペパン 大豆チョコクリーム	牛乳	たこナゲット(2) トマトとたまごのスープ グリーンサラダ	たこ たまご ベーコン	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ じゃがいも キャベツ	パン 砂糖 大豆チョコクリーム じゃがいも	油 ドレッシング	586 777	23.9 29.9	果物
16	金	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ(2) 凍り豆腐のみそ汁 カリカリ梅和え	鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ きゅうり うめ	ごはん じゃがいも かたくり粉	油	603 758	23.2 26.6	きのこ
19	月	食育の日 「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	さばの奥多野みそかけ わかめのみそ汁 浅漬け ミアセロラゼリー	さば 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのき だいこん キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま	590 750	24.3 29.7	果物
20	火	小さめ せわりパン	牛乳	フランクフルト スパゲッティナポリタン ほうれん草サラダ	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しめじ たまねぎ コーン キャベツ	パン スパゲッティ	ドレッシング 油	601 786	24.8 31.4	豆
21	水	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン わかめスープ ナムル	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ コーン キャベツ	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	595 748	22.4 26.7	魚
22	木	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ★ズッキーニのスープ コーンサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ズッキーニ だいこん きゅうり コーン	パン 砂糖	ドレッシング	588 755	24.4 30.8	きのこ
23	金	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 けんちん汁 ごま和え メロンゼリー	鶏肉 竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん ごぼう えだまめ ねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 ごま	599 755	21.9 27.0	海藻
26	月	バック 中華めん	牛乳	揚げぎょうざ(2) 野菜タンメンスープ 中華サラダ (中高) ミニりんごゼリー	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	中華めん 小麦粉 (中高) ゼリー	油 ドレッシング	585 766	23.4 28.8	海藻
27	火	ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2) 豆腐のポタージュ 花野菜サラダ	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり	パン	ドレッシング	594 794	24.6 30.4	魚
28	水	ごはん	牛乳	甘辛メンチ こしね汁 おひたし	豚肉 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ごまつな	レモン こんにゃく しいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも	油	628 813	21.6 26.7	果物
29	木	ミルクパン	牛乳	フィレオチキン ワンタンスープ 野菜のマリネ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ	パン ワンタン 砂糖	油	588 789	24.6 32.4	きのこ
30	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ 冷凍みかん	豚肉 ツナ	牛乳 お茶	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり みかん	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	596 767	19.7 24.1	魚

今月の藤岡産野菜 ららん藤岡より
・たまねぎ(14日 新たまねぎのみそ汁)
・きゅうり(15日 グリーンサラダ)
・ねぎ(28日 こしね汁)

《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。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。

6月分給食費の口座振替日は**6月30日(金)**です。