

令和5年度



6月分 予定献立表



藤岡市学校給食センター
〈B献立〉 中学校用

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	木	コッペパン 大豆30%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 もやし キャベツ	パン 砂糖 大豆30%クリーム じゃがいも	油 ドレッシング	777	29.9	きのこ
2	金	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 こまつな	レモン こんにゃく しいたけ ねぎ こぼろ キャベツ	ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	813	26.7	果物
5	月	ごはん おかかぶりかけ	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	750	27.3	きのこ
6	火	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 砂糖 マカロニ じゃがいも	ドレッシング ごま 油	880	29.4	海藻
7	水	発芽玄米 ご飯	牛乳	ハヤシシチュー 茎わかめのサラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 茎わかめ 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	はつがづまい じゃがいも (乳代替) ゼリー	油 ドレッシング	796	27.2	豆
8	木	ロールパン	牛乳	オムレツマトソース 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	850	32.3	果物
9	金	ごはん	牛乳	肉団子(2) 豚汁 五目きんぴら ミニアセロラゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 さつま揚げ	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 こぼろ ほししいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま ごま油	749	27.7	魚
12	月	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	758	26.6	きのこ
13	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	786	31.4	魚
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 こまつな	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	747	26.5	海藻
15	木	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	748	31.7	豆
16	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	753	30.8	果物
19	月	食育の日		さばの奥多野みそかけ わかめのみそ汁 浅漬け ミニアセロラゼリー	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	750	29.7	果物
20	火	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	789	32.4	きのこ
21	水	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	750	27.9	豆
22	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	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン だいこん きゅうり	パン ジャム じゃがいも	油 ドレッシング	796	31.7	海藻
23	金	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	748	26.7	魚
26	月	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 スライスミルク	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	767	24.1	魚
27	火	ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2) 豆腐のポターージュ 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	794	30.4	果物
28	水	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 こぼろ 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	755	27.0	海藻

29	木	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ★スッキーニのスープ♣ 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 スッキーニ だいこん きゅうり コーン	パン 砂糖	ドレッシング	755	30.8	きのこ
30	金	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 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 ゼリー	油ドレッシング	766	28.8	豆

今月の藤岡産野菜

ららん藤岡より

- ・きゅうり (1日 グリーンサラダ)
- ・ねぎ (2日 こしね汁)

《月平均》・塩分 3.3g ・脂肪 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。