



今月の給食目標：さまざまな食文化を知ろう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		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			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	木	背割りパン	牛乳	ホットドッグハンバーグ ABCスープ コールスローサラダ ♣	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	775	32.2	魚
2	金	節分献立			いわし 竹輪 豆腐 ツナ 大豆	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく うめ キャベツ きゅうり	ごはん さといも 砂糖 (中高)ゼリー	ごま油 /ナユク マネース	760	25.8	海藻
5	月	発芽玄米 ごはん	牛乳	ハヤシシチュー ブロッコリーサラダ ほんかん	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり コーン ほんかん	玄米ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	795	24.9	魚
6	火	ミニきな粉 揚げパン	牛乳	パンネのミートソース煮 大根ツナサラダ ヨーグルト (乳代替)マカトゼリー	きな粉 豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく だいこん きゅうり	パン マカロニ 砂糖	油 ドレッシング	744	31.7	果物
7	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) 麻婆豆腐 わかめのチョレギサラダ ミニフィッシュ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ のり 小魚	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 片栗粉	油 ごま ドレッシング	756	33.4	きのこ
8	木	ロールパン	牛乳	鶏肉のマーマレードソース キャベツとベーコンのシチュー 大根サラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	パン ジャム 片栗粉 じゃがいも	油 ドレッシング	894	32.1	海藻
9	金	ごはん	牛乳	★いかメンチ サンラータン パンパンジーサラダ 角チーズ	いか 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん にら	もやし ねぎ えのき キャベツ きゅうり	ごはん はるさめ 片栗粉	油 ごま油 ラー油 ドレッシング	786	32.4	芋
13	火	ミルクパン	牛乳	ハンバーグアップルソース ミネストローネ 海藻サラダ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 海藻	にんじん パセリ トマト	りんご たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんにく	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	828	34.5	きのこ
14	水	青菜ごはん	牛乳	あじのさんが焼き tonton汁 ブロッコリーのおかか和え ミニアセロラゼリー	あじ 豆腐 豚肉 かつおぶし	牛乳	にんじん ブロッコリー あおな	だいこん ごぼう こんにゃく えのき キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも すいとん ゼリー		776	31.8	種実
15	木	ロールパン	牛乳	カップグラタン 旬の野菜スープ ♣ ヨーグルト和え	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい だいこん みかん パイン もも	パン じゃがいも		796	24.9	魚
16	金	バック 中華麺	牛乳	しゅうまい(2) みそラーメンスープ ナムル ミニビーチゼリー	豚肉 なると	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	もやし たまねぎ コーン キャベツ にんにく	中華麺 小麦粉 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	767	29.5	海藻
19	月	少なめ ごはん	牛乳	鶏のから揚げ(2) ★おっきりこみカレー風味 ♣ グリーンサラダ	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	816	29.1	果物
20	火	こめっこぱん	牛乳	クリスピーチキン 水ぎょうざスープ チーズサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン 砂糖 小麦粉	油 ごま油	768	31.4	魚
21	水	食育の日 「まごわやさしい」献立			さわら ゆば 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ のり チーズ	にんじん かき豆	たまねぎ えのき キャベツ	ごはん さといも 砂糖	ごま	761	31.9	果物
22	木	小さめ ココアパン	牛乳	トマト味の肉団子(2) 野菜たっぷりスープ ペペロンチーノ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン にんにく しめじ	パン じゃがいも スパゲティ	オリーブ油	765	29.4	豆
26	月	麦ごはん	牛乳	★いろいろカレー グリーンサラダ いちごゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく マッシュルーム りんご キャベツ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	826	29.5	海藻
27	火	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	ミートボールのクリーム煮 チキンサラダ オレシジ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり オレシジ	パン チョコクリーム じゃがいも	油 ドレッシング	847	30.8	種実
28	水	ごはん	牛乳	たれカツ ★スキージ ★はりはり漬け ミニりんごゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ごぼう キャベツ レモン	ごはん さつまいも 砂糖 ゼリー	油	766	26.0	豆
29	木	パーカー ハウス	牛乳	バーガーパティ キャベツのコンソメスープ 花野菜サラダ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ カリフラワー きゅうり	パン 砂糖 片栗粉	ドレッシング	756	29.4	魚

◀月平均▶ ・塩分 3.3g ・脂肪 24.3g

★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。

★今月の藤岡産野菜(ららん藤岡より)
・キャベツ(1日 コールスローサラダ) ・根深ねぎ(19日 おっきりこみカレー風味) ・かき菜(21日 かき菜のごま和え)