



今月の給食目標：食事のマナーを守り、楽しい給食にしよう

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のになる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で食べて欲しい食品
				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			
		主食	飲物	おかず								
1	水	ごはん	牛乳	さばの十石みそ焼き 豚汁 ほうれんそうのオイル和え 日向夏ゼリー		さば 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ	ごはん ゼリー	油	芋
2	木	せわりパン	牛乳	スラッピージョー ラビオリスープ いろいろサラダ		豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター ドレッシング	魚
7	火	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	カップグラタン ABCスープ ツナサラダ		ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン とうもろこし じゃがいも チョコ大豆クリーム	ドレッシング	きのこ
8	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー こんにゃくサラダ オレンジ		豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり オレンジ キャベツ こんにゃく	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	大豆
9	木	ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2) ミネストローネ コーンサラダ		鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	魚
10	金	ごはん のりふりかけ	牛乳	★根菜いわしフライ 春野菜の味噌汁 ごまマヨネーズ和え ミニ洋ナシゼリー		いわし たら 凍り豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ きゅうり れんこん	ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも ゼリー	油 ごま カレックス	果物
13	月	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 麻婆豆腐 パンパンジーサラダ		豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ	ごはん 春雨 小麦粉 片栗粉	油 ドレッシング	海藻
14	火	パックうどん	牛乳	竹輪のいそべ揚げ(2) 五目うどん汁 カルシウムサラダ ミニピーチゼリー		鶏肉 なた 油揚げ ちくわ	牛乳 のり 海藻	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	うどん 小麦粉 ゼリー	油 ドレッシング	芋
15	水	ごはん	牛乳	ビビンバの具 大根と肉団子のスープ ナムル 角チーズ		豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	こんにゃく ごぼう しょうが にんにく だいこん ねぎ キャベツ	ごはん 春雨 砂糖	ごま ごま油	魚
16	木	せわりパン	牛乳	ホットドッグハンバーグ 野菜たっぷりスープ マスカットジュレ		鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン パイン みかん もも	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー		大豆
食育の日「まごわやさしい」献立				豆腐ハンバーグ和風ソース つみれ汁 ごま和え ミニアセロラゼリー								
17	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース つみれ汁 ごま和え ミニアセロラゼリー		鶏肉 たら いわし 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん えのき こんにゃく ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま	果物
20	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご じゃがいものしょうが煮 のり酢和え ミニフィッシュ		たまご 豚肉	牛乳 のり 小魚	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ しょうが もやし キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油	きのこ
21	火	ミニきな粉 あげパン	牛乳	ペンのミートソース煮 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 きなこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく しめじ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 ペンの (乳代替)ゼリー	油 ドレッシング	魚
22	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー コールスローサラダ オレンジ		豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	大豆
23	木	ロールパン	牛乳	クリスピーチキン ワンタンスープ ブロッコリーサラダ		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	パン ワンタン	ドレッシング	果物
24	金	ごはん	牛乳	★ソースとんかつ さやえんどうのみそ汁 上州きんぴら		豚肉 油揚げ 凍り豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん きぬさや	だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ レモン	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま油	海藻
27	月	ごはん	牛乳	いかなゲット(2) 黄金煮 ブロッコリーのおかか和え		厚揚げいか 豚肉 たら かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいのこ えだまめ キャベツ こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも		種実
28	火	ミルクパン	牛乳	肉団子(2) ポークビーンズ アスパラサラダ		鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	アスパラガス にんじん パプリカ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	果物
29	水	すくなめ ごはん	牛乳	ハンバーグ奥多野ソース とっちゃんげ汁 あさづけ こんにゃくゼリー		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	ねぎ しいたけ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ゼリー		魚
30	木	ロールパン	牛乳	とりのからあげ(2) 新たまねぎのスープ 花野菜サラダ		鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー	パン じゃがいも	油 ドレッシング	きのこ
31	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) 中華あんかけ 春雨サラダ 角チーズ		豚肉 なた いか たら	牛乳 (中高)チーズ	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが にんにく きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉	油 ごま油	海藻

《月平均》 ・塩分 3.1g ・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。

★今月の藤岡産野菜★

～ららん藤岡より～

・アスパラガス(28日 アスパラサラダ)

・新たまねぎ(30日 新たまねぎのスープ)

・きゅうり(29日 あさづけ)