

令和6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	蛋白	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	(上：小学 下：中学) kcal	g	
3	月	ごはん	牛乳	ホルモン揚げ（小1中高2） 豆腐チゲ 春雨サラダ	ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	だいこん たまねぎ はくさい にんにく もやし こぼろ しょうが きゅうり	ごはん 砂糖 パン粉 春雨	油 ごま油	586 787	21.3 27.8	海藻
4	火	ミルクパン	ジョア	コーングラタン カレーワンタン マリネサラダ	豚肉	ジョア	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	588 836	19.8 26.4	魚
5	水	ごはん	牛乳	肉団子甘酢あん（2） 肉じゃが カミカミ和え	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ しいたけ だいこん	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	621 763	24.4 28.5	果物
6	木	ロールパン	牛乳	鶏肉のマーメレードソース イカボールスープ わかめとこんにゃくのサラダ	鶏肉 豚肉 いか たら	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ コーン じゃがいも	パン 片栗粉 ジャム	油 ドレッシング	611 835	24.5 31.6	大豆
7	金	ごはん	牛乳	さばのいそ風味漬け 根菜汁 ごま和え （中高）ミニピーチゼリー	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん ほうれんそう	だいこん こぼろ キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも （中高）ゼリー	油 ごま	587 768	22.9 28.0	きのこ
10	月	ごはん	牛乳	いかメンチ たぬき汁 浅漬け	いか さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	えのき ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり こんにゃく しょうが	ごはん パン粉	油	585 759	18.7 23.7	芋
11	火	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ABCスープ コールスローサラダ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ じゃがいも コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ドレッシング	616 793	25.8 32.4	小魚
12	水	ごはん	牛乳	たけのこごはんの具 ご汁 ほうれん草のオイル和え 梅ゼリー	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが だいこん 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	609 770	23.7 29.6	海藻
13	木	小さめ ミルクパン	牛乳	クリスピーチキン 豆乳クリームスパゲッティ かいどうサラダ	ベーコン 豆乳 鶏肉	牛乳 海藻 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん コーン	パン スパゲッティ	油 バター ドレッシング	632 909	23.7 33.0	魚
14	金	ごはん	牛乳	★アジみりんしょうゆフライ すまし汁 おかかマヨネーズ和え こんにゃくゼリー（ソーダ）	アジ 豆腐 なると かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ しいたけ カリフラワー きゅうり	ごはん 砂糖 パン粉 ゼリー	油 ノイグ マヨネーズ	607 756	21.5 26.8	果物
17	月	パック中華麺	牛乳	春巻 みそラーメンスープ チョレギサラダ	豚肉 なると	牛乳 のり	にんじん にら	もやし たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	中華麺 春雨 小麦粉	油 ドレッシング	629 801	22.1 27.3	芋
18	火	小さめ 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 枝豆サラダ	鶏肉 ハム	牛乳	トマト パプリカ ブロッコリー	ズッキーニ たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ	パン ペンネ	油 ドレッシング	603 828	25.4 32.2	海藻
19	水	ごはん	牛乳	食育の日「まごわやさしい」献立 いわしのごまみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 のり酢和え	いわし 鶏肉 厚揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	648 832	24.5 30.0	果物
20	木	丸パン よこ切り	牛乳	★ハムカツ（パックソース） カレースープ だいこんとツナのサラダ 角チーズ	ハム 大豆 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん もやし	パン パン粉	油 ドレッシング	610 754	25.0 30.3	きのこ
21	金	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 ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	611 786	21.0 26.1	魚
24	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ（2） マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	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 春雨 片栗粉 小麦粉	油 ドレッシング	613 766	26.7 32.3	果物
25	火	せわりパン	牛乳	白身魚のスティックフライ 旬の野菜スープ だいこんとコーンのサラダ	たちうお ハム	牛乳	にんじん トマト いんげん	キャベツ だいこん コーン	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	575 753	21.9 28.7	きのこ
26	水	ごはん	牛乳	★ハンバーグねぎみそソース わかめ辛味スープ ほうれん草のサラダ こんにゃくゼリー（マスカット）	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれんそう	ねぎ たまねぎ コーン キャベツ	ごはん 砂糖 ゼリー	ごま油 ドレッシング	600 776	24.2 30.1	芋
27	木	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	トマトオムレツ ラビオリスープ 花野菜サラダ	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 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 小麦粉 チョコクリーム	ドレッシング	628 874	22.5 29.9	魚
28	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳 大豆油	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ オレンジ	発芽玄米ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま油	585 783	21.2 26.4	大豆

《月平均》・塩分（小）2.4g （中）3.2g
・脂肪（小）19.5g （中）23.6g

★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、藤岡市産野菜を使用した献立です。

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～らん藤岡より～

・きゅうり（11日 コールスローサラダ）

（13日 かいそうサラダ）

・ねぎ（12日 ご汁）

・たまねぎ（14日 すまし汁）

（25日 旬の野菜スープ）

～藤岡北高等学校より～

・たまねぎ（4日 カレーワンタン・マリネサラダ）

・きゅうり（6日 わかめとこんにゃくのサラダ）

・なす（18日 ラタトゥイユのペンネ）

・トマト（25日 旬の野菜スープ）