令和６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 主食	飲物	おかず	おもに体をつくるもとになる食品 1群 たんぱく質	2群 無機質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 カロテン	4群 ビタミン	おもにエネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物	6群 脂質	熱量 kcal	蛋白 g	家で食べて欲しい食品
3	月	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　しめじ にんにく　しょうが キャベツ　コーン オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	786	26.1	魚
4	火	ロールパン	牛乳	鶏肉のマーマレードソース イカボールスープ **わかめとこんにゃくのサラダ**	鶏肉　ハム いか　たら	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　キャベツ こんにゃく　コーン もやし　**きゅうり**	パン　片栗粉 ジャム	油 ドレッシング	835	31.6	大豆
5	水	ごはん	牛乳	さばのいそ風味漬け 根菜汁 ごま和え 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　ごぼう キャベツ　ねぎ	ごはん　砂糖 じゃがいも ゼリー	油　ごま	768	28.0	きのこ
6	木	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**　キャベツ きゅうり　コーン	パン　砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	836	26.4	果物
7	金	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	759	23.7	芋
10	月	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　しらたき しいたけ　キャベツ だいこん	ごはん　砂糖 じゃがいも	油 ごま油	763	28.5	海藻
11	火	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 **かいそうサラダ**	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　しめじ だいこん　**きゅうり** コーン	パン スパゲッティ	油　バター ドレッシング	909	33.0	魚
12	水	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 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	756	26.8	果物
13	木	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 **きゅうり**　コーン	パン　砂糖 マカロニ じゃがいも	ドレッシング	793	32.4	大豆
14	金	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　ごぼう たけのこ　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	770	29.6	小魚
17	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	766	32.3	芋
18	火	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　コーン キャベツ　だいこん きゅうり　もやし	パン　パン粉	油 ドレッシング	754	30.3	きのこ
19	水	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	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	832	30.0	果物
20	木	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　**なす** たまねぎ　しめじ にんにく　えだまめ キャベツ	パン　ペンネ	油 ドレッシング	828	32.2	魚
21	金	ごはん	牛乳	ホルモン揚げ（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　もやし たまねぎ　ごぼう はくさい　しょうが にんにく　きゅうり	ごはん　砂糖 パン粉　春雨	油 ごま油	787	27.8	海藻
24	月	パック中華麺	牛乳	春巻き 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	801	27.3	芋
25	火	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	874	29.9	魚
26	水	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 ｽﾃﾑﾐﾙｸ	にんじん こまつな	たまねぎ　にんにく しょうが　りんご キャベツ　コーン オレンジ	発芽玄米ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま油	783	26.4	大豆
27	木	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　**たまねぎ** だいこん　きゅうり コーン	パン　パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	753	28.7	きのこ
28	金	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	776	30.1	果物

≪月平均≫ ・塩分 3.2ｇ　・脂肪 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 ★

～ららん藤岡より～
- きゅうり（11日 かいそうサラダ）
  （13日 コールスローサラダ）
- たまねぎ（12日 すまし汁）
  （27日 旬の野菜スープ）
- ねぎ（14日 ご汁）

～藤岡北高等学校より～
- きゅうり（4日 わかめとこんにゃくのサラダ）
- たまねぎ（6日 カレーワンタン・マリネサラダ）
- なす（20日 ラタトゥイユのペンネ）
- トマト（27日 旬の野菜スープ）