



今月の給食目標：暑さに負けない食生活を考えよう

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 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	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー ♣枝豆サラダ グレープフルーツ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり グレープフルーツ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	597 769	17.8 21.9	海藻
2	火	ミニきな粉 あげパン	牛乳	♣スバゲティナポリタン 花野菜ツナサラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	きな粉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	しめじ たまねぎ カリフラワー きゅうり	パン 砂糖 スバゲティ (乳代替)ゼリー	油 ドレッシング	651 737	23.8 27.0	種実
3	水	味めぐり ～沖縄県～ 少なめ わかめごはん	牛乳	沖縄風みそ汁 タマナーチャンプルー サーターアングギー	豚肉 豆腐 みそ 厚揚げ 卵 かつお節	牛乳 わかめ もずく	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油	651 804	21.2 26.1	果物
4	木	くろパン	牛乳	クリスピーチキン チリコンカン コールスローサラダ	鶏肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン じゃがいも	油 ドレッシング	630 888	27.3 37.2	小魚
5	金	行事食「セタ」献立 ちらしずし	牛乳	ハンバーグ和風おろしソース セタ汁 ♣藤岡野菜のサラダ ミニ笹だんご	豚肉 鶏肉 豆腐 おさかな ツナ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	ちらしずし 砂糖 笹だんご	ごま油	613 754	24.1 27.5	芋
8	月	ごはん	牛乳	ユーリンチー 大根と豚肉のスープ パンパンジーサラダ (中高) 角チーズ	鶏肉 豚肉	牛乳 (中高) チーズ	にんじん	ねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	油 ドレッシング	584 764	22.4 29.5	豆
9	火	せわりパン	牛乳	★フランクフルト (バーベキューソース) ♣旬のトマトスープ 少なめペロンチーノ こんにゃくゼリー (パイン)	フランク フルト ベーコン 卵	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	パン 砂糖 はちみつ じゃがいも 片栗粉 ゼリー スバゲティ	油 オリーブ油	590 794	23.4 31.0	魚
10	水	ごはん	牛乳	にらまんじゅう ♣なす入り麻婆豆腐 フルーツ杏仁	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら	なす ねぎ しょうが にんにく 黄桃 みかん パイン	ごはん 小麦粉 片栗粉 杏仁豆腐	油	624 780	23.2 28.2	きのこ
11	木	ロールパン	牛乳	カレーコロッケ ♣夏野菜のミネストローネ ★サイダーゼリーミックス	ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ コーン ズッキーニ パイン みかん 黄桃	パン 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも マカロニ ゼリー	油 バター	659 859	20.3 25.2	卵
12	金	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ漬け じゃがいもの生姜煮 ★梅和え	さば 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ もやし しょうが だいこん うめ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	616 785	24.8 30.4	海藻
16	火	コッペパン	牛乳	白身魚フライ 豆腐のポタージュ ひじきサラダ	白身魚 ベーコン 豆腐 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油	583 776	25.4 32.4	芋
17	水	ごはん 味付のり	牛乳	♣あじのスタミナ漬け とっちゃんげ汁 ごまマヨネーズ和え	あじ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ 油	619 792	24.8 30.2	果物
18	木	コッペパン ♣ブルーベリー ジャム	牛乳	照り焼き肉団子 (2) ワンタンスープ こんにゃくサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり こんにゃく	パン ジャム ワンタン	油 ドレッシング	601 771	24.5 30.4	豆

≪月平均≫ ・塩分 (小) 2.3g (中) 3.0g

・脂肪 (小) 19.8g (中) 23.1g

★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～

- ・ピーマン (2日 スバゲティナポリタン)
- ・きゅうり (5日 藤岡野菜のサラダ)
- ・なす (10日 なす入り麻婆豆腐)
- ・ズッキーニ (11日 夏野菜のミネストローネ)
- ・ねぎ (17日 とっちゃんげ汁)

～藤岡北高等学校より～

- ・たまねぎ (5日 藤岡野菜のサラダ)
- ・トマト (9日 旬のトマトスープ)

<献立紹介>

◎味めぐり ～沖縄県～ (3日)

沖縄県でよく食べられている料理 (郷土料理) を紹介します。タマナーチャンプルーのタマナーは、キャベツのことを言います。沖縄風みそ汁には、豚肉と卵が入ります。サーターアングギーは、沖縄の揚げ菓子の一種です。

◎セタ (5日)

藤岡市産の野菜をたくさん使ったセタメニューです。天の川や星空をイメージした献立です。笹を使用したデザートも取り入れています。小・中同一献立です。

◎食育の日 (17日)

毎月19日の「食育の日」にちなんだ和食「まごわやさしい」献立です。この日の味付のりは、藤岡市地区赤十字有功会からの寄付により、無償提供されます。小・中学校同一献立です。