



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	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	kcal	g	
1	月	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 しょうが きゅうり うめ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	785	30.4	海藻
2	火	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 キャベツ こんにゃく	パン ジャム ワンタン	油 ドレッシング	771	30.4	豆
3	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	780	28.2	きのこ
4	木	ミニきな粉 あげパン	牛乳	♣スパゲティナポリタン 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 スパゲティ (乳代替)ゼリー	油 ドレッシング	737	27.0	種実
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	754	27.5	芋
8	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	769	21.9	海藻
9	火	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	859	25.2	卵
10	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 タマナーチャンブルー 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	804	26.1	果物
11	木	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 スパゲティ	油 オリーブ油	794	31.0	魚
12	金	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 角チーズ	鶏肉 豚肉	牛乳 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	764	29.5	豆
16	火	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 きゅうり コーン	パン じゃがいも	油 ドレッシング	888	37.2	小魚
17	水	食育の日「まごわやさしい」献立 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	792	30.2	果物
18	木	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	776	32.4	芋

《月平均》・塩分 3.0g ・脂肪 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 ★

～らん藤岡より～

- ・なす(3日 なす入り麻婆豆腐)
- ・ピーマン(4日 スパゲティナポリタン)
- ・きゅうり(5日 藤岡野菜のサラダ)
- ・ズッキーニ(9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(11日 旬のトマトスープ)

<献立紹介>

◎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。

◎味めぐり ～沖縄県～(10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。タマナーチャンブルーのタマナーは、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。

◎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。