

令和6年度

8.9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：食事も運動でつよいからだをつくろう

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	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	
(上：小学 下：中学)													
30	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ♣ 大根とツナのサラダ 冷凍みかん	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり みかん	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	603 773	21.7 26.3	豆
2	月	ごはん	牛乳	甘辛メンチ おろし汁 ゆかり和え	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん	ねぎ しめじ レモン キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく しょうが たまねぎ	ごはん パン粉 片栗粉 砂糖	油	603 778	21.3 26.3	魚
3		図書コラボ献立「サラダてげんき」		かぼちゃカップグラタン ポークビーンズ げんきサラダ★	豚肉 大豆 かつお節 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油	654 914	24.7 32.7	きのこ
4	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい (小2中高3) マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ミニりんごゼリー	魚のすり身 豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 片栗粉 小麦粉 春雨 ゼリー	油 ドレッシング	625 812	26.1 32.8	芋
5	木	小さめ せわりパン	牛乳	ウインナーケチャップソース ソース焼きそば トマトと卵のスープ ♣	ウインナー 豚肉 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	キャベツ しょうが たまねぎ ちやし えのきだけ	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 焼きそばめん	油	591 810	24.4 32.5	種実
6	金	ごはん	牛乳	あじの薬味ソース ♣ けんちん汁 切干大根の煮物	あじ 豆腐 ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	ねぎ こんにゃく だいこん しらたき ごぼう 切干大根	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	667 838	25.7 31.6	果物
9	月	バックうどん	牛乳	さつまいものかき揚げ なすと豚肉のうどん汁 ♣ おかか和え 角チーズ	豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ねぎ	うどん さつまいも 小麦粉	油	584 747	25.2 31.4	海藻
10	火	バーカーハウス	牛乳	ハムチーズサンドフライ (バックソース) パンブキンポータージュ ♣ 枝豆サラダ	ハム 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	644 843	25.1 32.0	種実
11	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ青じそソース ♣ こしね汁 のり酢和え	豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 のり	にんじん 青じそ こまつな	たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう キャベツ もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	603 779	24.1 29.8	卵
12	木	せわりパン	牛乳	スラッピージョー ABCスープ 花野菜サラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん 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 マカロニ じゃがいも 砂糖 パン粉	油 バター ドレッシング	552 743	28.2 36.6	魚
13	金	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 生姜煮 浅漬け	いわし 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	615 792	26.1 32.2	豆
17	火	コッペパン 大豆チョコ クリーム	牛乳	トマトオムレツ キャベツと肉団子のスープ マカロニポテトサラダ	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン マカロニ チョコレート 片栗粉 じゃがいも	マヨネーズ	689 900	24.7 31.1	きのこ
18	水	ごはん	牛乳	食育の日「まごわやさしい」献立 さばのカレーしょうゆ焼き 中華なめこそープ★ ごま和え ミニこんにゃくゼリー	さば なると たまご	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ なめこ もやし	ごはん 片栗粉 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	585 745	22.8 28.0	果物
19	木	ミニきなこ 揚げパン	牛乳	スパゲティナポリタン ♣ グリーンサラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	ハム きなこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ 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	599 663	22.1 24.6	肉
20	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	たまねぎ しょうが しめじ キャベツ にんにく きゅうり オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	612 790	21.5 26.8	海藻
24	火	ミルクパン	牛乳	ハンバーグアップルソース ミネストローネ アーモンドサラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン りんご キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 アーモンド	640 876	29.0 38.1	魚
25	水	ごはん	牛乳	お月見献立 秋のかおりごはんの具 お月見汁 オイル和え お月見デザート	豚肉 鶏肉 かまぼこ かつお節 豆腐	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	しいたけ もやし しらたき えだまめ えのきだけ	ごはん さつまいも 米粉 砂糖 じゃがいも	油	579 722	22.9 27.9	豆
26	木	小さめ ロールパン	牛乳	チキンナゲット (小2中高3) ペンネのクリーム煮 こんにゃくサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ こんにゃく コーン キャベツ しめじ きゅうり	パン ペンネ 小麦粉	油 ドレッシング	643 909	26.9 36.7	芋
27	金	ごはん	牛乳	ほっけフライ 豚汁 磯香和え (中高) ミニアセロラゼリー	ほっけ 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう キャベツ こんにゃく	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも (中高) ゼリー	油	590 736	24.3 28.0	きのこ
30	月	ごはん	牛乳	味めぐり〜韓国〜 ヤンニョムチキン トックのスープ チョレギサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ きゅうり もやし	ごはん トック 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま ドレッシング	619 784	22.7 27.3	果物

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～ららら藤岡より～

- ・なす、ピーマン(8月30日 夏野菜カレー)
- ・なす(9月9日 なすと豚肉のうどん汁)
- ・ピーマン(9月19日 スパゲティナポリタン)
- ～藤岡北高等学校より～
- ・青じそ(11日 豆腐ハンバーグ青じそソース)

★ 9月25日 お月見献立 ★

1年の満月の中で、昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、とくに「十五夜」ともよばれます。昔の日本で使われていたこよみでは8月15日が「十五夜」です。今年は9月17日です。



★ 9月18日

ミニこんにゃくゼリー★
株式会社マンナンライフより、群馬県特産のこんにゃくを使ったゼリーの無償提供があります。

★ 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。

《月平均》
・塩分(小) 2.5g (中) 3.3g
・脂質(小) 20.3g (中) 24.4g