

令和6年度

8.9月分 予定献立表

今月の給食目標：食事や運動でつよいからだをつくろう



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

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のになる食品		熱量 kcal (上: 小学 下: 中学)	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			
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 トマト トマト	たまねぎ にんにく しょうが みかん	麦ごはん じゃがいも	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 キャベツ たまねぎ	ごはん パン粉 片栗粉 砂糖	603 778	21.3 26.3	魚
図書コラボ献立「サラダでげんき」		かぼちゃカップグラタン ポークピーンズ げんきサラダ★		豚肉 大豆 かつお節 豆乳	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ トマト バセリ	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	654 914	24.7 32.7	きのこ	
3	火	ミルクパン	牛乳	コーンしゅうまい (小2中高3) マーポー豆腐 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	625 812	26.1 32.8	芋
4	水	ごはん	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 たまねぎ もやし えのきだけ	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 焼きそばめん	591 810	24.4 32.5	種実
5	木	小さめ せわりパン	牛乳	あじの葉味ソース ♣ 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 片栗粉 砂糖 じゃがいも	667 838	25.7 31.6	果物
6	金	ごはん	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 プロッコリー	たまねぎ ねぎ キャベツ ねぎ	うどん さつまいも 小麦粉	584 747	25.2 31.4	海藻
10	火	パーカーハウス	牛乳	ハムチーズサンドフライ (パックソース) パンフキンボーテージ ♣ 枝豆サラダ	ハム 鶏肉	牛乳 チーズ せんべい 生クリーム	かぼちゃ バセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉	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 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	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 プロッコリー	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	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 もやし きゅうり しょうが	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	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 マカロニボテトサラダ	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	パン マカロニ 片栗粉 砂糖 ゼリー	689 900	24.7 31.1	きのこ
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 中華なめこスープ★ こまねこ 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 にら 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
18	水	ごはん	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 ビーマン トマト プロッコリー	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	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 しょが しめじ キャベツ きゅうり オレンジ	麦ごはん じゃがいも	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 バセリ トマト プロッコリー	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	640 876	29.0 38.1	魚
25	水	ごはん	牛乳	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 豆乳	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 えたまめ えのきだけ	ごはん さつまいも 米粉 砂糖 じゃがいも	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) ベンネのクリーム煮 こんにゃくサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん バセリ	たまねぎ コーン キャベツ しめじ きゅうり	パン ベニス 小麦粉	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	590 736	24.3 28.0	きのこ
30	月	ごはん	牛乳	味めぐり～韓国～ ヤンニヨムチキン 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 にら	キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	ごはん トック 砂糖 片栗粉	619 784	22.7 27.3	果物

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～ららん藤岡より～

- ・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」とも呼ばれます。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
・脂質 (小) 20.3g
(中) 3.3g
(中) 24.4g