

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
〈B献立〉 中学校用

今月の給食目標：食事や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 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	
30	金	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	778	26.3	魚
2	月	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 だいこん しょうが きゅうり みかん	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	773	26.3	豆
3	火	小さめ せわりパン	牛乳	ウインナーチップソース 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 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	油	810	32.5	種実
4	水	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 ごまつな 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	838	31.6	果物
5	木	ミルクパン	牛乳	図書クラブ献立「サラダげんき」 かぼちゃカップグラタン ボークビーンズ げんきサラダ★	豚肉 大豆 かつお節 豆乳	牛乳 ごんぶ	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	914	32.7	きのこ
6	金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい（3個） 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	812	32.8	芋
9	月	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	792	32.2	豆
10	火	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	743	36.6	魚
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 ごまつな	たまねぎ しめじ 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	779	29.8	卵
12	木	パーカーハウス	牛乳	ハムチーズサンドフライ （バックソース） パンパンキボターージュ ♣ 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	843	32.0	種実
13	金	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	747	31.4	海藻
17	火	ミニきなこと 揚げパン	牛乳	スパゲティボリタン ♣ 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 きなこと	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	663	24.6	肉
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 中華なめこスープ★ ごま和え ミニこんにゃくゼリー	さば なめこ たまご	牛乳 わかめ	にんじん 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	745	28.0	果物
19	木	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 ごまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン マカロニ クリーム 片栗粉 じゃがいも	マヨネーズ	900	31.1	きのこ
20	金	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 にら	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	784	27.3	果物
24	火	小さめ ロールパン	牛乳	チキンナゲット（3個） パンネのクリーム煮 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 パンネ 小麦粉	油 ドレッシング	909	37	芋
25	水	ごはん	牛乳	お月見献立 ほっけフライ お月見汁 オイル和え お月見デザート	豚肉 ほっけ かまぼこ かつお節 豆乳	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	もやし えのきだけ	ごはん 米粉 小麦粉 砂糖 さつまいも パン粉 じゃがいも	油	762	26.5	豆
26	木	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	876	38.1	魚
27	金	ごはん	牛乳	秋のかおりごはんの具 豚汁 磯香和え ミニアセロラゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ ごぼう キャベツ こんにゃく しらたき しいたけ えだまめ	ごはん 砂糖 さつまいも ゼリー	油	682	28.9	種実
30	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	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	790	26.8	海藻

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～ららら藤岡より～

- ・なす、ピーマン（9月2日 夏野菜カレー）
- ・なす（9月13日 なすと豚肉のうどん汁）
- ・ピーマン（9月17日 スパゲティボリタン）
- ～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。昔の日本では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 3.3g
・脂質 24.4g