



今月の給食目標：給食の準備、後片付けを上手にしよう

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のになる食品		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		
入学式のため、在校生は簡易給食になります														
7	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご しょうが	麦ごはん じゃがいも	油	727	21.0	野菜	
8	火	丸パン 横切り	牛乳	ハムカツ 野菜たっぷりスープ♣ かいそうツナサラダ ミニりんごゼリー	ハム 鶏肉 ツナ	牛乳 かいそう	にんじん いんげん	キャベツ セロリー きゅうり	たまねぎ だいこん	パン パン粉 さつま芋 ゼリー	油 ドレッシング	766	26.4	豆
入学お祝い献立														
9	水	ごはん	牛乳	お花の豆腐ハンバーグ すまし汁 かきなのオイル和え♣ お祝いいちごクレープ	鶏肉 豆腐 豆乳 なると かつお節	牛乳	にんじん かきな	だいこん えのき たまねぎ キャベツ いちご	ごはん 砂糖 米粉	油	761	25.5	小魚	
10	木	小さめ ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2) ペンネナポリタン コーンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しめじ たまねぎ キャベツ コーン	パン ペンネ	油 ドレッシング	853	33.4	果物	
11	金	ごはん	牛乳	春巻き 中華あんかけ フルーツ杏仁	豚肉 なると いか たら	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しょうが にんにく もも みかん パイ	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉 杏仁豆腐	油 ごま油	787	25.0	芋	
14	月	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 ごま汁 おかかマヨネーズ和え ミニアセロラゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが たけのこ えだまめ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま /エッグ マネー ズ	759	28.0	豆	
15	火	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグバーベキューソース ラビオリトマトスープ コーンスローサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ドレッシング	826	32.7	きのこ	
16	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス チキンサラダ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン オレンジ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	792	26.1	魚	
17	木	小さめ ロールパン	牛乳	カリカリささみフライ 豆乳クリームスパゲッティ だいこんサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり コーン	パン スパゲッティ パン粉 小麦粉	油 バター ドレッシング	898	31.6	海藻	
食育の日「まごわやさしい」献立														
18	金	ごはん	牛乳	さばの照り焼き じゃがいもの生姜煮 塩こんぶ和え	さば 豚肉 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん いんげん	ほししいたけ たまねぎ しょうが きゅうり だいこん	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	792	35.2	果物	
21	月	ごはん	牛乳	チキンみそカツ 若竹汁♣ ブロッコリーのおかか和え	豆腐 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たけのこ キャベツ ほししいたけ	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	798	29.6	豆	
22	火	コッパン 黒豆きなこ クリーム	牛乳	オムレツデミグラスソースかけ いかボールスープ キャロットラペ	たまご ハム ツナ いか たら	牛乳	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ レモン	パン 砂糖 じゃがいも 黒豆きなこクリーム	油	845	34.2	きのこ	
23	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) マーボー豆腐 かみかみナムル	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ 切干大根	ごはん 片栗粉 小麦粉	油 ドレッシング	760	31.0	魚	
図書コラボ献立「つるばら村のレストラン」														
24	木	ミルクパン	ジョア	チキンのハーフ焼き(2) 新ジャガとグリーンアスパラのシチュー♣ グリーンサラダ	鶏肉 ウインナー	ジョア 牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ レモン	パン じゃがいも	油 ドレッシング	824	34.0	果物	
25	金	ごはん	牛乳	照り焼きつくね(2) 豚汁 ひじきの炒り煮	鶏肉 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ コーン えだまめ たけのこ たまねぎ	ごはん 砂糖	油	756	29.8	芋	
28	月	ごはん	牛乳	にしんのしょう油竜田揚げ♣ 凍り豆腐のたまごとし汁 だいこんの浅漬け	にしん 凍り豆腐 油揚げ たまご	牛乳	にんじん こまつな	ほししいたけ しめじ えのき ねぎ だいこん きゅうり しょうが	ごはん 片栗粉	油	754	31.9	海藻	
30	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 小松菜サラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ オレンジ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま油	781	23.5	小魚	

≪月平均≫
・塩分2.9g ・脂質23.5g

★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。

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～ららん藤岡より～

- ・かきな
9日 かきなのオイル和え
- ・アスパラガス
24日 新ジャガと
グリーンアスパラのシチュー



藤岡市学校給食センターについて

ホームページでは、給食予定献立表、アレルギー献立表、簡単レシピ等をご覧いただけます。

所在地：藤岡市神田1552-1
電話番号：23-8998
藤岡市ホームページ
<https://www.city.fujioka.gunma.jp/>



合計63名のスタッフで日々の給食業務を行っています。

栄養士 4名
調理員 48名
運転手 6名
事務職員 5名