

令和7年度



6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：よくかんで食べよう

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 たんばく質	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 (上：小学下：中学)	g	
2	月	ごはん	牛乳	コーリンチー トックスープ キムチあえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 トック	油 ごま油	605 764	20.9 25.5	豆
3	火	コッペパン いちごジャム	牛乳	オムレツきのこソース ★ドラキュラスープ グリーンサラダ 角チーズ	たまご 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パジル	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり かぶ にんにく マッシュルーム	パン 砂糖 ジャム	油 ドレッシング	587 800	25.1 32.8	芋
4	水	ごはん	牛乳	アジのみりんしょうゆづけ♣ すまし汁 豚肉とこんにゃくのごま煮	あじ 豆腐 豚肉 なると	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく えのき	ごはん 砂糖	油 ごま	593 757	28.5 34.9	果物
5	木	小さめ ロールパン	牛乳	揚げじゃがのそぼろあん ワタンスープ アーモンドサラダ 青梅ゼリー♣	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ グリーンピース	パン 片栗粉 じゃがいも ワタナン 砂糖 ゼリー	油 アーモンド ドレッシング	635 876	22.9 30.5	魚
6	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	ハヤシシチュー 大根ツナサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン オレンジ	発芽玄米ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	636 785	20.0 25.3	海藻
9	月	ごはん	牛乳	かみかみフライ いんげんのみそ汁 五目さんびら	いか 豚肉 凍り豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく キャベツ	ごはん 砂糖 パン粉	油 ごま油	637 801	23.0 26.6	芋
10	火	小さめ ミルクパン	牛乳	たこナゲット (2) トマトクリームスパゲッティ こんにゃくサラダ	ベーコン たこ いか たら 豆腐	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン しめじ にんにく キャベツ きゅうり こんにゃく	パン 小麦粉 スパゲティ	油 ドレッシング	638 835	25.8 32.6	果物
11	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ奥多野ソース おろし汁 ほうれん草サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ こんにゃく しめじ だいこん しょうが キャベツ たまねぎ コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	639 780	24.2 30.1	魚
12	木	ロールパン	ジョア	ささみフライレモンソース 野菜ボールスープ♣ 海そうサラダ	鶏肉 たら	ジョア 海そう	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり えだまめ レモン	パン 片栗粉 さつまいも 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ドレッシング	640 870	25.0 32.3	果物
13	金	ごはん	牛乳	味めぐり ～フィリピン～ ★アドボ (鶏肉の甘辛煮) ★ソバス (ミックススープ) ナタデココフルーツ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ セロリー もも パイン	ごはん 砂糖 マカロニ じゃがいも ナタデココ	油 バター	641 756	21.5 26.1	豆
16	月	パック 中華麺	牛乳	肉まん みそラーメンスープ パンパンジーサラダ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん にら	もやし たまねぎ だけのこ にんにく キャベツ きゅうり コーン しいたけ	中華麺 春雨 小麦粉	ドレッシング	642 784	24.7 30.4	芋
17	火	せわりパン	牛乳	白身魚のスティックフライ 野菜カレースープ 野菜のマリネ	ホキ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ キャベツ きゅうり 黄パプリカ	パン パン粉 砂糖 小麦粉	油	643 786	24.4 31.8	きのこ
18	水	ごはん	牛乳	チヂミ 豚キムチ煮 チョレギサラダ	豚肉 豆腐 のり	牛乳	にんじん にら	はくさい ねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖 米粉 片栗粉 じゃがいも	油 ごま ごま油 ドレッシング	602 754	19.3 23.4	魚
19	木	ミルクパン	牛乳	チキンナゲット (小2中高3) 旬の野菜トマトスープ♣ ペペロンチーノ (少なめ) ミニこんにゃくゼリー (りんご)	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン にんにく しめじ	パン 砂糖 じゃがいも スパゲティ ゼリー	油 オリーブ油	645 789	25.6 32.0	果物
20	金	ごはん 味付けのり	牛乳	さばの白しょうゆづけ ふるさと汁 ごまヨネーズあえ	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 ノエツ マネー	646 748	24.7 30.1	たまご
23	月	ごはん	牛乳	ひじきごはんの具 なめこのみそ汁 大根のゆかりあえ	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	えだまめ なめこ たまねぎ だいこん きゅうり しそ	ごはん 砂糖	油	647 762	24.4 30.4	果物
24	火	丸パン よこ切り	牛乳	ハンバーグアップルソース ★かぼちゃのクリームスープ コールスローサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ りんご しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖	バター ドレッシング	648 785	27.8 35.1	芋
25	水	ごはん	牛乳	味めぐり～タイ～ ガパオライスの具 ★エビボールのピリ辛スープ 春雨サラダ ミニこんにゃくゼリー (パイン)	豚肉 大豆 豆腐 たら えび	牛乳	にんじん パジル チンゲンサイ ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ にんにく しめじ だけのこ きゅうり	ごはん 砂糖 春雨 小麦粉 ゼリー	油 ごま油	649 753	27.3 34.0	海藻
26	木	小さめ ココアパン	牛乳	トマトオムレツ ラタトゥイユのペンネ♣ 小松菜サラダ	たまご 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ しめじ スッパニ ねぎ にんにく だいこん 黄パプリカ	パン ペンネ	オリーブ油 ドレッシング	650 802	24.3 31.3	豆
27	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ハニーマスタードサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン オレンジ	麦ごはん じゃがいも はちみつ	油	651 788	18.4 22.3	魚
30	月	ごはん	牛乳	しゅうまい (小2中高3) マーボー豆腐 もやしのナムル ミニアセロラゼリー	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草	干しいたけ にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ	ごはん 小麦粉 片栗粉 ゼリー	油 ドレッシング	652 875	26.2 33.3	果物

＜月平均＞

- ・塩分 (小) 2.4g (中) 3.1g
- ・脂肪 (小) 18.6g (中) 22.6g

★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。

★給食物資を無償提供

していただきました★

- ・20日「味付けのり」
藤岡市地区赤十字有功会より
- ・19日、25日
「ミニこんにゃくゼリー」
株式会社マンナンライフより

★今月の藤岡産野菜★

～ららら藤岡より～

- ・きゅうり (10日 こんにゃくサラダ)
(27日 ハニーマスタードサラダ)
- ・たまねぎ (12日 野菜ボールスープ)
(27日 ポークカレー)
- ・ピーマン (25日 ガパオライスの具)

～藤岡北高等学校より～

- ・きゅうり (6日 大根ツナサラダ)
- ・たまねぎ (6日 ハヤシシチュー)
(17日 野菜カレースープ)
- ・なす (26日 ラタトゥイユのペンネ)