令和7年度

6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：よくかんで食べよう

日	曜	献立名 主食	飲物	おかず	おもに体をつくるもとになる食品 1群 たんぱく質	2群 無機質	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 カロテン	4群 ビタミン	おもにエネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物	6群 脂質	熱量 kcal	蛋白 g	家で食べて欲しい食品
2	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	762	30.4	芋
3	火	小さめ ロールパン	牛乳	揚げじゃがのそぼろあん ワンタンスープ 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 グリンピース	パン　片栗粉 じゃがいも ワンタン 砂糖　ゼリー	油 アーモンド ドレッシング	876	30.5	魚
4	水	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	785	25.3	海藻
5	木	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　豆乳	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	835	32.6	果物
6	金	ごはん	牛乳	かみかみフライ いんげんのみそ汁 五目きんぴら	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	801	26.6	芋
9	月	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	757	34.9	果物
10	火	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	870	32.3	豆
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 ほうれんそう	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	780	30.1	魚
12	木	図書コラボ献立 「おばけのアッチとドラキュラスープ」 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 バジル	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	800	32.8	芋
13	金	味めぐり　～フィリピン～ ごはん	牛乳	★アドボ（鶏肉の甘辛煮） ★ソバス（ミルクスープ） ナタデココフルーツ	鶏肉 ウインナー	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	756	26.1	海藻
16	月	ごはん	牛乳	チヂミ 豚キムチ煮 チョレギサラダ	豚肉　豆腐	牛乳 のり	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	754	23.4	魚
17	火	ミルクパン	牛乳	チキンナゲット（3） 旬の野菜トマトスープ♣ ベベロンチーノ（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	789	32.0	果物
18	水	パック 中華麺	牛乳	肉まん みそラーメンスープ バンバンジーサラダ	豚肉　鶏肉 なると	牛乳	にんじん にら	もやし　たまねぎ たけのこ　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	784	30.4	芋
19	木	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	786	31.8	きのこ
20	金	食育の日「まごわやさしい」献立 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 ごまマヨネーズあえ	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 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	875	33.3	たまご
23	月	ごはん	牛乳	ユーリンチー 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	748	30.1	豆
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	764	25.5	芋
25	水	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	785	35.1	魚
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 ズッキーニ　**なす** 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	788	22.3	豆
27	金	味めぐり～タイ～ ごはん	牛乳	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 バジル 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　たけのこ きゅうり	ごはん　砂糖 春雨　小麦粉 ゼリー	油 ごま油	802	31.3	海藻
30	月	ごはん	牛乳	しゅうまい（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 ほうれんそう	干ししいたけ 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	753	34.0	果物

≪月平均≫
・塩分 3.1ｇ　・脂肪 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
・17日、27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 ★
～ららん藤岡より～
・きゅうり（12日 グリーンサラダ）
（25日 ハニーマスタードサラダ）
・たまねぎ（10日 野菜ボールスープ）
（25日 ポークカレー）
・ピーマン（27日 ガパオライスの具）

～藤岡北高等学校より～
・きゅうり（4日 大根ツナサラダ）
・たまねぎ（4日 ハヤシシチュー）
（19日 野菜カレースープ）
・なす（26日 ラタトゥイユのペンネ）