



今月の給食目標：暑さに負けない食生活を考えよう

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 kcal	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	6群 脂質			
1	火	★ミニキャラメル きな粉あげパン	牛乳	★バター醤油スパゲッティ ツナサラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	きな粉 ベーコン ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	えのき しめじ たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ	パン 砂糖 スパゲティ (乳代替)ゼリー	油 バター ドレッシング	588 702	208 23.0	海藻
2	水	ごはん	牛乳	★五目ごはんの具 豆腐汁 ブロッコリーサラダ ミニピーチゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり たまねぎ だいこん コーン こんにゃく	ごはん 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	596 759	24.8 30.7	芋
3	木	丸パン横切り	牛乳	照り焼きハンバーグ ミネストローネ コールスローサラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ 片栗粉 砂糖	油 バター ドレッシング	622 796	27.0 33.7	きのこ
4	金	味めぐり ~沖縄県~ ごはん	牛乳	ごはんの上に具とサラダをのせてタコライスを作ろう♪ ★タコライスの具 ★チーズ入りチップスサラダ サーターアンドギー	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 トウモロコシ 小麦粉	油	711 869	25.0 31.1	小魚
7	月	行事食「七夕」献立 酢飯	牛乳	ちらし寿司の具 七夕汁 ごまマヨネーズ和え ミニ笹団子	鶏肉 油揚げ 卵 小豆 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えだまめ しいたけ れんこん キャベツ きゅうり 干しいたけ	ごはん 砂糖 麩 もち	油 リイガ マネー ごま	627 803	22.2 27.7	果物
8	火	ロールパン	牛乳	★かにクリームコロッケ コンソメワタンスープ ★にんじんサラダ	かに かまぼこ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ えだまめ たまねぎ もやし レモン	パン 小麦粉 ワタンスープ 砂糖 ジャム	油	680 932	23.2 30.0	豆
9	水	ごはん	牛乳	にらまんじゅう ★厚揚げ入りマーボーなす♣ フルーツ杏仁	豚肉 厚揚げ 大豆 豆乳	牛乳	にんじん にら	なす しょうが キャベツ にんにく ねぎ もも みかん パイン	ごはん もち粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油	666 833	23.2 28.1	きのこ
10	木	図書館コラボ献立 バーカーハウス	ジョア	太刀魚フライ ABCスープ ★あっさりピクルス	太刀魚 豚肉	ジョア	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ 黄ピーマン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ パン粉	油	611 812	24.5 31.4	海藻
11	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー♣ 和風グリーンサラダ オレンジ	豚肉	牛乳 スライスシイタケ	いんげん にんじん トマト こまつな かぼちゃ	たまねぎ なす コーン しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	605 777	18.4 22.1	魚
14	月	ごはん	牛乳	★タンダーリーチキン いかボールスープ マカロニサラダ	鶏肉 いか たら	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉 マカロニ	油 リイガ マネー	637 802	25.4 30.9	きのこ
15	火	パック中華麺	牛乳	春巻き しょうゆラーメンスープ キムチ和え ミニこんにゃくゼリー (物・初付)	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ねぎ にんにく コーン だいこん きゅうり たけのこ たまねぎ	中華麺 小麦粉 春雨 砂糖 ゼリー	油 ごま油	616 783	22.2 27.8	芋
16	水	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	あじのごまみそ焼き 鶏だんご汁 ひじき煮	あじ ちくわ 油揚げ 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん えだまめ ねぎ こんにゃく たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	574 740	28.0 34.7	果物
17	木	ミルクパン	牛乳	アンサンブルエッグ チリコンカン イタリアンサラダ	卵 大豆 ベーコン 豚肉 赤イグツ豆 イグツ豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン	きゅうり キャベツ 赤インゲン豆 インゲン豆 たまねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	631 867	28.4 37.5	海藻

◀月平均▶ ・塩分 (小) 2.5g (中) 3.3g
・脂肪 (小) 21.3g (中) 25.0g

★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。

★ 今月の藤岡産野菜 ★

～らん藤岡より～

・きゅうり (1日 ツナサラダ)

(10日 あっさりピクルス)

・なす (9日 厚揚げ入りマーボーなす)

(11日 夏野菜カレー)

～藤岡北高等学校より～

・ピーマン (17日 チリコンカン)



〈献立紹介〉

◎味めぐり ~沖縄県~ (4日)

沖縄県でよく食べられている料理を紹介します。タコライスをご飯の上にタコスに乗せたご当地料理です。給食ではご飯の上にタコライスの具とサラダをのせて食べてください。サーターアンドギーは、沖縄の揚げ菓子の一つです。

◎七夕 (7日) ★7月7日は七夕です★

天の川や星空をイメージした献立です。笹を使用したデザートも取り入れています♪小・中学校同一献立です。お楽しみに!

◎食育の日 (16日)

毎月19日の「食育の日」にちなんだ和食「まごわやさしい」献立です。旬を迎える「あじ」をメインに、ひじき煮と鶏だんごが入ったすまし汁をよく味わってください。小・中学校同一献立です。

