

令和7年度



7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：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	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	
1	火	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 たまねぎ 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	794	33.5	魚
2	水	ごはん (ごはんを具と混ぜてね！)	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	759	30.7	種実
3	木	★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 スパゲッティ (乳代替)ゼリー	油 バター ドレッシング	702	23.0	卵
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 サーターアングギー	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 トワイザップス 小麦粉	油	868	31.0	果物
7	月	行事食「セタ」献立 酢飯 (酢飯と具を混ぜてね！)	牛乳	ちらし寿司の具 セタ汁 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 ノイグ マヨネーズ ごま	803	27.7	海藻
8	火	図書コラボ献立 パーカーハウス	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	813	31.5	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	835	28.1	小魚
10	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 赤いグソ豆 いグソ豆	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	867	37.5	果物
11	金	ごはん	牛乳	★タンドリーチキン 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	ノイグ マヨネーズ	801	30.8	卵
14	月	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 片栗粉	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	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	777	22.1	豆
15	火	ロールパン	牛乳	★かにクリームコロッケ コンソメワンタンスープ ★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 レモン	パン 小麦粉 ワンタン 砂糖 ジャム	油	894	29.3	小魚
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	740	34.7	果物
17	木	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 (炒-和付)	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 だけのこ たまねぎ	中華麺 小麦粉 春雨 砂糖 ゼリー	油 ごま油	781	27.7	芋

《月平均》・塩分 3.3g ・脂肪 24.9g

★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 ★

～ららん藤岡より～

・きゅうり (3日 ツナサラダ)

(8日 あっさりピクルス)

・なす (9日 厚揚げ入りマーボーなす)

(14日 夏野菜カレー)

～藤岡北高等学校より～

・なす (9日 厚揚げ入りマーボーなす)

・ピーマン (10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。タコライスは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。サーターアングギーは、沖縄の揚げ菓子の一つです。

◎セタ (7日) ★7月7日はセタです★

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。

