



今月の給食目標：食事のマナーを守り、楽しい給食にしよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		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	2群	3群	4群	5群	6群			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 春野菜のけんちん汁 ごまマヨネーズ和え ★抹茶プリン	さば 凍り豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 絹さや ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 抹茶プリン	油 ごま /エッグ マネー	689 849	23.5 26.8	果物
7	木	ミルクパン いちごジャム	牛乳	チキンナゲット(2) ★ラビオリのクリーム煮 にんじんサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ レモン マッシュルーム	パン 砂糖 パン粉 ジャム じゃがいも 小麦粉	油	695 910	28.4 35.1	卵
8	金	こどもの日(端午の節句) 献立 ごはん	牛乳	たけのこごはんの具 ぶりの照り焼き かきたま汁 ★ミニナタデココゼリー	鶏肉 油揚げ ぶり 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ 干しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 片栗粉 ゼリー	油	675 870	33.6 42.3	海藻
11	月	ごはん	牛乳	しゅうまい(小2中高3) 厚揚げ入り中華あんかけ 春雨サラダ	豚肉 なると いか 厚揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい しゅうが にんにく きゅうり	ごはん 春雨 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	567 740	23.6 30.1	小魚
12	火	バックうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(小1中高2) 具沢山きつねうどんの汁 カルシウムサラダ	ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ 海藻シソ ちりめん あおさ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ 干しいたけ 切り干し大根	うどん 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング	591 860	24.0 31.4	きのこ
13	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご じゃがいものしょうが煮 ツナとわかめの酢の物	卵 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ もやし しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	607 790	27.5 34.7	種実
14	木	パーカー ハウス	ジョア	カレーコロッケ ワンタンスープ シーザーサラダ	豚肉 鶏肉	ジョア	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも ワンタン	油 ドレッシング	647 781	23.8 28.2	海藻
15	金	ごはん	牛乳	★アジの和風あんかけ ちちゃんこ汁 おひたし ミニりんごゼリー	アジ 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん はくさい ねぎ キャベツ しょうが こんにゃく しめじ	ごはん 片栗粉 砂糖 ゼリー パン粉	油	658 828	25.2 31.1	乳製品
18	月	ごはん	牛乳	食育の日「まごわやさしい」献立 豆腐ハンバーグおろしソース つみれ汁 ごま和え ミニアセロラゼリー	豆腐 鶏肉 つみれ(魚)	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん えのき こんにゃく ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま	597 764	22.2 27.2	卵
19	火	ミニきなこ 揚げパン	牛乳	ナポリタン 藤岡産アスパラガスのサラダ ヨーグルト (乳代替)マスカットゼリー	ベーコン きなこ	牛乳 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 スナグティ (乳代替)ゼリー	油	574 638	20.8 22.9	魚
20	水	ごはん	牛乳	ひじきごはんの具 田舎汁 花野菜ツナサラダ 角チーズ	鶏肉 ツナ 厚揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ブロッコリー	えだまめ だいこん はくさい コーン カリフラワー	ごはん 砂糖 さといも	油 ドレッシング	617 789	24.9 31.0	果物
21	木	図書コラボ献立「天空の城ラピュタ」 ソフトフランス	牛乳	プレーンオムレツ ★シメのミートボール(トト煮込み) アーモンドサラダ	卵 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖 パン粉	油 アーモンド	668 858	26.2 32.5	きのこ
22	金	味めぐり ~韓国~ ごはん	牛乳	春巻き カルビスープ(クッパ) チョレギサラダ ミニピーチゼリー	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 あおさ	にんじん にら	にんにく しょうが だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり はくさいキムチ たけのこ	ごはん 砂糖 春雨 小麦粉 ゼリー	油 ごま油 ごま ドレッシング	622 754	21.6 26.1	小魚
25	月	ごはん	牛乳	ソースカツ わかめと豆腐のみそ汁 藤岡産きゅうりと大根のサラダ	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん ごぼう レモン	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	653 839	22.6 27.7	きのこ
26	火	パーカー ハウス	牛乳	照り焼きハンバーグ ミネストローネ いろどりサラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	パン マカロニ 砂糖 片栗粉 じゃがいも	豆乳バター ドレッシング	630 808	26.5 33.2	魚
27	水	ごはん	牛乳	ビビンバの具 大根と肉団子のスープ ナムル (中高のみ)アーモンドフィッシュ	豚肉 鶏肉 高野豆腐	牛乳 (中高のみ) かたくりわし	にんじん ほうれん草	たけのこ しょうが だいこん ねぎ キャベツ しらたき たまねぎ	ごはん 砂糖 春雨 パン粉	油 ごま油 ごま (中高のみ) アーモンド	600 772	24.7 30.6	果物
28	木	コッパン	牛乳	白身魚フライ ABCスープ ブロッコリーチーズサラダ	白身魚(カ) 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	パン 砂糖 パン粉 マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油	568 757	25.4 32.6	豆
29	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー しらたきサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ しらたき オレンジ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま油	578 739	19.9 24.1	卵

《月平均》・塩分(小) 2.6g (中) 3.3g  
・脂肪(小) 20.8g (中) 24.7g

★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。



ららん藤岡より

★ 今月の藤岡産野菜 ★

- ・新たまねぎ(1日 春野菜のけんちん汁)
- ・アスパラガス(19日 藤岡産アスパラガスのサラダ)
- ・きゅうり(25日 藤岡産きゅうりと大根のサラダ)

#5月5日は端午の節句

