



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	八十八夜メニュー 献立名			おちに体をつくるものになる食品		おちに体の調子を整えるものになる食品		おちにエネルギーのものになる食品		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	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 春野菜のけんちん汁 ごまヨネーズ和え ★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 /Egg ヲネーズ	849	26.8	果物
7	木	パーカーハウス	ジュア	カレーコロッケ ワンドンスープ シーザーサラダ	豚肉 鶏肉	ジュア	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも ワンドン	油 ドレッシング	781	28.2	卵
8	金	こどもの日(端午の節句) 献立 ごはん	牛乳	たけのごはんの具 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 卵 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが たけのご 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	870	42.3	海藻
11	月	味めぐり ~韓国~ ごはん	牛乳	春巻き カルピススープ(クッパ) チョレギサラダ ミニピーチゼリー <i>ごはんを入れるとクッパになるよ!</i>	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 だけのご	ごはん 砂糖 春雨 小麦粉 ゼリー	油 ごま油 ドレッシング	754	26.1	小魚
12	火	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(ワ) 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 にんにく	パン 砂糖 パン粉 マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油	757	32.6	豆
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		790	34.7	種実
14	木	バックうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(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 海藻ミックス 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	860	31.4	きのこ
15	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー しらたきサラダ オレンジ <i>こんにゃくの日メニュー</i>	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	739	24.1	魚
18	月	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	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	764	27.2	卵
19	火	図書コラボ献立「天空の城ラピュタ」 ソフトフランス	牛乳	ブレンオムレツ ★シシトウのニホニホ(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	858	32.5	きのこ
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	789	31.0	果物
21	木	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 スナグティ (乳代替)ゼリー	油	638	22.9	野菜
22	金	ごはん	牛乳	しゅうまい(3) 厚揚げ入り中華あんかけ 春雨サラダ	豚肉 なるとう いか 厚揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい しめじ しょうが 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	740	30.1	小魚
25	月	ごはん	牛乳	ビビンバの具 大根と肉団子のスープ ナムル アーモンドフィッシュ	豚肉 鶏肉 高野豆腐	牛乳 かたくちいわし	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 アーモンド	772	30.6	果物
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	808	33.2	魚
27	水	ごはん	牛乳	★アジの和風あんかけ 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	828	31.1	乳製品
28	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 コーン 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	910	35.1	卵
29	金	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 きゅうり だいこん こぼろ レモン	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	839	27.7	きのこ

《月平均》 ・塩分3.3g ・脂肪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

★ 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(21日 藤岡産アスパラガスのサラダ)
- ・きゅうり(29日 藤岡産きゅうりと大根のサラダ)



より



#5月5日は端午の節句

