

令和8年度



7月分 予定献立表


 藤岡市学校給食センター
 <A献立>
 小学校・県立特別支援学校用

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	水	ごはん	牛乳	ショーロンボー（2） 豚キムチ煮 フルーツ杏仁	豚肉	牛乳	にら 青ねぎ にんじん	はくさい ねぎ もやし キャベツ ごぼう しょうが もも パイン	ごはん 杏仁豆腐 砂糖 小麦粉	油 ごま油	629 775	22.4 26.3	魚
2	木	バックうどん	牛乳	★サクサクじゃがもち 五目うどんの汁 藤岡産きゅうりとコーンのサラダ ヨーグルト （乳代替）マスカットゼリー	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ねぎ だいこん 干しいたけ きゅうり コーン	うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 （乳代替）ゼリー	油 マーガリン ドレッシング	594 723	23.5 28.3	果物
3	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ奥多野ソース わかめ辛味スープ ほうれん草のオイル和え	鶏肉 豚肉 なると ハム 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	にら にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ	ごはん 砂糖	油 ごま油	588 762	23.8 29.6	芋
6	月	すめし （すめしと具を混ぜてね！）	牛乳	ちらしすしの具 セタ汁 おかかマヨネーズ和え	鶏肉 豆腐 油揚げ たまご かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ	えだまめ れんこん 干しいたけ しめじ キャベツ カリフラワー きゅうり	すめし 砂糖 麩	油 ノイグ マヨネーズ	610 797	22.4 28.4	海藻
7	火	小さめ ミルクパン	牛乳	フィレオチキン 藤岡産野菜の ラタトゥイユペンネ♣ 豆とツナのサラダ	鶏肉 豚肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ なす ズッキーニ 黄パプリカ にんにく	パン 砂糖 ペンネ 小麦粉	オリーブ油	637 877	27.7 36.6	小魚
8	水	ごはん	牛乳	あじのピリ辛漬け♣ 凍り豆腐のみそ汁 ひじきの炒め煮 ミニこんにゃくゼリー（パイン）	あじ 凍り豆腐 豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ れんこん えだまめ しょうが にんにく	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	591 750	29.8 36.5	きのこ
9	木	せわりパン	ジョア	スラッピージョー キャロットポタージュ コールスローサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 大豆 ベーコン	ジョア 牛乳 生クリーム スミミロ いわし	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 パン粉	油 ごま 豆乳バター ドレッシング アーモンド	632 850	30.8 39.3	芋
10	金	麦ごはん	牛乳	ヒレカツ 藤岡産野菜の夏野菜カレー♣ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン トマト	なす たまねぎ コーン にんにく しょうが りんご オレンジ	麦ごはん じゃがいも 米粉 パン粉	油	661 855	25.4 31.7	魚
13	月	ごはん	牛乳	ほっけフライ♣ ご汁 ごま和え 角チーズ	ほっけ 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな ほうれん草	ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま	612 774	26.5 31.6	果物
14	火	ロールパン	牛乳	肉団子（2） 野菜たっぷりスープ 少なめペロンチーノ （中高のみ）ミニピーチゼリー	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン しめじ キャベツ	パン パン粉 じゃがいも スパゲッティ （中高）ゼリー	オリーブ油	659 879	25.4 31.6	豆
15	水	ごはん	牛乳	タコライスの上に見とサラダをのせてタコライスを作ろう♪	豚肉 大豆 たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 トフィーチップス 小麦粉	油	711 869	25.0 31.1	魚
16	木	コッペパン 黒まめ きなこクリーム	牛乳	★ささみフライ レモンガーリックソース 藤岡産トマトと卵のスープ♣ にんじんのサラダ	鶏肉 ベーコン たまご ツナ	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく レモン たまねぎ えだまめ	パン パン粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 黒まめきなこクリーム	油 オリーブ油	679 885	28.6 36.4	きのこ

 <月平均> ・塩分（小）2.5g （中）3.3g
 ・脂肪（小）19.8g （中）23.3g

★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～

・なす ピーマン

→10日 藤岡産野菜の夏野菜カレー

～藤岡北高等学校より～

・きゅうり

→2日 藤岡産きゅうりとコーンのサラダ

・なす

→7日 藤岡産野菜のラタトゥイユペンネ

・たまねぎ

→7日 豆とツナのサラダ

・トマト

→16日 藤岡産トマトと卵のスープ

<献立紹介>

◎セタ献立（6日） ★7月7日はセタです★

ハレの日のお祝いによく食べられる「ちらし寿司」、天の川をイメージし、星の形をした麩と、糸かまぼこを使用した「セタ汁」を提供します。



◎図書コラボ献立（10日）

「なつやさいのなつやすみ」という絵本に登場する野菜を使用した「夏野菜カレー」を提供します。野菜たちの言葉遊びも楽しい1冊です。



◎味めぐり ～沖縄県～（15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。給食ではごはん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。

