



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	775	26.3	魚
2	木	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 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 にんにく しめじ キャベツ	パン パン粉 じゃがいも スパゲッティ ゼリー	オリーブ油	879	31.6	豆
3	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	855	31.7	海藻
6	月	すめし (すめしと具を混ぜてね！)	牛乳	ちらしずしの具 七タ汁 おかかマヨネーズ和え	鶏肉 豆腐 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 カレックス	797	28.4	芋
7	火	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	723	28.3	果物
8	水	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 こまつな ほうれんそう	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	774	31.6	きのこ
9	木	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	877	36.6	小魚
10	金	ごはん	牛乳	味めぐり沖縄～ 「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 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 トイデチップス 小麦粉	油	869	31.1	芋
13	月	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 ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ	ごはん 砂糖	油 ごま油	762	29.6	果物
14	火	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	885	36.4	海藻
15	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 さつまいも	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	750	36.5	きのこ
16	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 お好み 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	850	39.3	芋

《月平均》・塩分 3.3g ・脂肪 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★

～らん藤岡より～

・なす ビーマン

→3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

→7日 藤岡産きゅうりとコーンのサラダ

・なす

→9日 藤岡産野菜のラタトゥイユペンネ

・たまねぎ

→9日 豆とツナのサラダ

・トマト

→14日 藤岡産トマトと卵のスープ

＜献立紹介＞

◎図書コラボ献立（3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。



◎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。



◎味めぐり ～沖縄県～（10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。

