

令和8年度



9月分 予定献立表

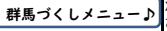


藤岡市学校給食センター

〈A献立〉

小学校・県立特別支援学校用

今月の給食目標：食事や運動で、つよいからだをつくろう

日	曜	献立名			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		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
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	
		主食	飲料	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	(上小学 下中学)		
1	火	防災給食 アルファ化米	牛乳	ハンバーグガーリックしょうゆ 貝だくさん汁 ツナのごま和え 	豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ たまねぎ こんにゃく	755 835	29.4 34.3	果物		
2	水	ごはん	牛乳	キムたくごはんの具 春雨スープ ほうれん草のオイル和え 角チーズ	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	しょうが だいこん ねぎ はくさい キムチ もやし	553 702	22.6 27.5	きのこ		
3	木	パーカーハウス	牛乳	ポロニアハムバーベキューソース コンソメ野菜スープ ジャーマンポテト	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく りんご	569 721	24.6 30.6	海藻		
4	金	麦ごはん	牛乳	★バターチキンカレー えだまめサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり	617 796	22.2 26.9	魚		
7	月	ごはん	牛乳	酢豚 わかめスープ パンパンジーサラダ	豚肉 鶏肉 厚揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ きゅうり	546 705	24.1 29.4	芋		
8	火	小さめ ロールパン	牛乳	かにクリームコロッケ ミネストローネ 花野菜サラダ アセロラゼリー	かに かまぼこ ハム 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン カリフラワー	675 877	21.6 27.5	小魚		
9	水	味めぐり献立～福井県～ ごはん	牛乳	にしんの竜田揚げ ぼっかけ汁 ひじきサラダ	にしん 厚揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう キャベツ コーン	642 810	26.2 31.2	卵		
10	木	図書コラボ献立「にじいろのさかな」 コッペパン	牛乳	チキンナゲット（小2中高3） シーフードチャウダー ★きらきらゼリーミックス 	鶏肉 えび いか あさり たら	牛乳 生クリーム 海藻ビーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム みかん もも	598 807	26.5 34.6	野菜		
11	金	ごはん	牛乳	にらメンチ 担々スープ ★冷やし中華サラダ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな チンゲンサイ にら	もやし きゅうり たまねぎ	640 812	25.1 30.8	海藻		
14	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ青じそおろしソース こしね汁 上州きんぴら 	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん 青じそ	たまねぎ しいたけ だいこん こんにゃく ごぼう 干しいたけ	615 799	26.5 33.0	乳製品		
15	火	ソフトフランス	牛乳	チリコンカン アーモンドサラダ ショコラチュロス（2）	大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	653 842	25.4 32.4	魚		
16	水	ごはん	牛乳	ソースカツ つみれ汁 ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉 つみれ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり ごぼう レモン	710 887	22.5 26.6	大豆		
17	木	バック中華麺	牛乳	春巻 みそラーメンスープ 塩中華サラダ ヨーグルト （乳代替）マスカットゼリー	豚肉 なると ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ コーン きゅうり だいのこ キャベツ	720 892	26.6 32.0	芋		
18	金	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	あじの南部漬け 鶏汁 わかめの酢の物	あじ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり 干しいたけ こんにゃく ねぎ	627 757	30.7 35.0	卵		
24	木	メロンパン	牛乳	フィレオチキン トマトと卵のスープ ブロッコリーサラダ	鶏肉 ハム 卵	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えのき きゅうり コーン	589 734	22.6 27.6	種実		
25	金	お月見献立 ごはん	牛乳	照り焼き肉団子（2） お月見汁 五目豆 	かまぼこ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	たまねぎ こんにゃく えのき ごぼう	613 752	27.1 32.1	野菜		
28	月	ごはん	牛乳	しゅうまい（小2中高3） マーボー豆腐 ナムル	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ねぎ たまねぎ	591 774	27.0 34.6	乳製品		
29	火	味めぐり献立～カナダ～ 小さめ黒パン	牛乳	★ベスカトーレ 秋野菜スープ ★メープルミニパンケーキ 	えび いか あさり 豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ ごぼう セロリ	602 813	25.0 33.0	果物		
30	水	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き きのこの卵とじ汁 甘酢和え	さんま 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しめじ えのき キャベツ きゅうり ねぎ 干しいたけ	589 761	20.3 24.7	芋		

《月平均》・塩分（小）2.5g（中）3.1g
・脂肪（小）20.0g（中）23.5g

★印は新メニュー、♣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。

今月の
★藤岡産野菜★



ららん藤岡より・ねぎ（14日 こしね汁）

北高より

・青じそ（14日 ハンバーグ青じそおろしソース）

