

献立のねらい
よくかんで食べよう

献立のお知らせ



藤崎町の給食の様子は、Instagramでも発信しています！
(fujisaki kyu)



令和7年度 6月分



藤崎町学校給食センター

日にち	献立		栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
			熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
2月		牛乳 ごはん ごぼう入り信田煮 ごまず和え だいにんのみそ汁	小 552 中 667	20.3 23.5	ごはん ごま油 ごま 三温糖	牛乳 油揚げ、鶏肉 ツナ みそ	ごぼう、にんじん もやし、こまつな だいこん、だいこん葉 えのきたけ	今月は 食育月間です！
3火		牛乳 ごはん あじフライ、ソース(小袋) いそか和え みそけんちん汁	小 575 中 689	24.4 27.3	ごはん 米油 ごま	牛乳 あじ のり とうふ、みそ	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ ねぎ	ソースなどの調味料のかけすぎに気をつけましょう。
4水		牛乳 ごはん 豚丼の具 かぼちゃサラダ とうふのみそ汁、ヨーグルト	小 564 中 676	25.5 28.5	ごはん 米油 でんぶ	牛乳 豚肉、とうふ 油揚げ、みそ ヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン こんにゃく、かぼちゃ えのきたけ 葉ねぎ	◆歯と口の健康週間◆ (6月4日~10日)
5木		牛乳 ごはん チーズインハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ	小 559 中 700	18.3 21.8	ごはん じゃがいも マヨネーズ マカロニ	牛乳 ハンバーグ チーズ	にんじん、たまねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー	よくかんで食べ、食事の後はしっかりと歯みがきをし、歯や口の健康を守りましょう。
6金		牛乳 青菜ごはん たまご焼き ふきの炒め物 豚汁	小 552 中 672	24.9 28.3	ごはん じゃがいも 米油 三温糖	牛乳 たまご さつま揚げ 豚肉、みそ	青菜、にんじん ねぎ、ふき こんにゃく、だいこん ごぼう	青菜ごはんには、広島菜、京菜、だいこん葉が使われています。
9月		ジョアプレーン ごはん ぎょうざ(2こ) ナムル マーボーとうふ	小 618 中 756	24.6 29.2	ごはん ドレッシング、ごま ごま油 でんぶ	はちみつ ぎょうざ とうふ 豚肉	もやし、ほうれんそう にんじん、たけのこ ねぎ しいたけ	ジャン坊くん ふじ丸くん
10火		牛乳 ごはん 春巻 はるさめサラダ かんこく風スープ	小 583 中 706	22.2 26.1	ごはん 米油、ごま油 はるさめ ドレッシング、ごま	牛乳 春巻 ハム、たまご 豚肉、とうふ	きゅうり、もやし にんじん こんにゃく にら	かんこく風スープには、かくし味にコチュジャンを少し入れています。
11水		牛乳 ごはん 鶏肉照焼き いんげんのごまサラダ 和風コンソメスープ	小 583 中 708	23.8 26.7	ごはん マヨネーズ ドレッシング ごま	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ	いんげん、もやし とうもろこし だいこん、にんじん しいたけ、ねぎ	だいこんには油の消化を助けるはたらきがあります。
12木		りんごジュース ごはん チキンカレー ふくじんづけ フルーツデザート	小 579 中 735	12.3 15.5	ごはん じゃがいも、バター オリーブ油、ゼリー りんごジュース	牛乳 鶏肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	りんごジュースは 藤崎町産です。
13金		牛乳 ごはん 赤魚西京焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	小 574 中 700	28.9 32.2	ごはん 米油 ごま油 ごま	牛乳 赤魚、みそ 牛肉 厚揚げ	ごぼう、にんじん こんにゃく、もやし たまねぎ、えのきたけ ねぎ	赤魚西京焼きは、香り高く上品な甘みが特徴の「西京みそ」で味付けしています。
16月		牛乳 ごはん つくね くわわかめ炒め煮 こうやとうふのみそ汁	小 531 中 676	22.0 26.8	ごはん 米油 三温糖	牛乳 つくね くわわかめ、さつま揚げ こうやとうふ、みそ	にんじん、こんにゃく もやし、こまつな しめじ	くわわかめは、わかめの葉の中心にある芯の部分で、ゴリゴリとした歯ごたえが特徴です。
17火		牛乳 ごはん さば塩焼き ごま和え なめこのみそ汁	小 584 中 728	23.7 28.1	ごはん ごま	牛乳 さば とうふ みそ	ほうれんそう、もやし なめこ、だいこん 葉ねぎ	もやしは、大豆などの豆を暗い場所で芽を出させ、葉が出ないうちに収穫したものです。
18水		牛乳 コッパパン ウィンナー チリピーズ コンソメスープ、オレンジ	小 578 中 697	31.5 35.7	コッパパン オリーブ油 三温糖	牛乳 ウィンナー、豚肉 赤いんげん豆、ひよこ豆 青えんどう豆、ベーコン	たまねぎ、キャベツ にんじん マッシュルーム オレンジ	コッパパンには、ウィンナーとチリピーズをはさんで食べましょう。
19木		牛乳 ごはん メンチカツ キャベツのレモン和え じゃがいものみそ汁	小 623 中 794	21.4 26.4	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 メンチカツ ツナ、わかめ 油揚げ、みそ	キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	給食のみそ汁には、青森県産の大豆を原料としたみそを使用しています。
20金		牛乳 ごはん とうふハンバーグ フラワーサラダ たまごスープ	小 611 中 774	22.4 27.1	ごはん ドレッシング、ごま でんぶ	牛乳 とうふハンバーグ たまご わかめ	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし、たまねぎ にんじん、葉ねぎ しいたけ	藤崎町産のたまごを使っています
23月		牛乳 ごはん いわしおろし煮 じゃがいもの煮物 みそかきたま汁	小 596 中 723	27.5 31.3	ごはん じゃがいも 米油 三温糖、でんぶ	牛乳 いわし 鶏肉、たまご とうふ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく えだまめ、たまねぎ にら	いわしなどの青魚には、血液をさらさらに保つDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。
24火		牛乳 ごはん 豚肉みそ焼き きりぼしだいこんの炒め煮 すまし汁、さくらんぼ(2こ)	小 555 中 686	24.1 28.5	ごはん 米油 三温糖 ふ	牛乳 豚肉、みそ さつま揚げ とうふ	きりぼしだいこん にんじん、こんにゃく しいたけ、ねぎ さくらんぼ	ふるさと産品給食の日
25水		牛乳 ポークカレー グリーンサラダ りんごゼリー	小 625 中 767	19.0 22.0	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ドレッシング、ゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ、にんじん サニーレタス ブロッコリー きゅうり	24日の給食は、藤崎町産や青森県産の食べ物をたくさん使った「ふるさと産品給食の日」です。地元産の味に親しみましょう。裏面の「食育だより」に、献立の詳細を載せていますので、ぜひ見てください！
26木		牛乳 ごはん チキンみそカツ ごぼうサラダ 長いのみそ汁	小 609 中 755	22.3 26.4	ごはん 米油 ごま、マヨネーズ 長い	牛乳 鶏肉、みそ 油揚げ	ごぼう、にんじん きゅうり しめじ ねぎ	
27金		牛乳 ごはん 五目たまご焼き 豚肉とだいこんの煮物 こまつなのみそ汁	小 546 中 694	24.2 30.1	ごはん 米油 三温糖	牛乳 たまご、ひじき 豚肉、とうふ 油揚げ、みそ	ほうれんそう、にんじん ねぎ、たけのこ だいこん、こんにゃく えだまめ、こまつな	ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書きます。鹿の黒くて短いしっぽに似ていることから、この漢字が使われたそうです。
30月		牛乳 ごはん 肉だんご(2こ) だいこんサラダ ワンタンスープ	小 531 中 654	20.3 23.6	ごはん ドレッシング、ごま ワンタン	牛乳 肉だんご ツナ なると	だいこん、きゅうり とうもろこし もやし、ねぎ メンマ	肉だんごを一口で食べるには大きすぎるので、はしで小さく切ってから食べましょう。

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

*** 保護者の皆様へ (お知らせ) ***

麺の製造業者の都合により、当面の間(6月から9月頃)、給食で麺の提供はありません。

楽しみにしている児童生徒のみなさんには大変申し訳ありませんが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。