



給食献立表

2023年10月号
藍住町教育委員会

日 曜	こ ん だ て め い			ざ い り よ う め い						栄 養 価	
	主 食	牛 乳	お か ず	あか 血・筋肉・骨をつくる		みどり 体の働きをよくする		き 力や体温のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	上段小 下段中	上段小 下段中
2月	ごはん	○	ひじきのいために コロケ ポイルキャベツ バックソース	とり肉 だいす さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん たけのこ	米 コロケ こんにゃく さとう	油	655 778	23.4 27.1
3火	ココアパン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいす ハム	牛乳 なまクリーム ひじき	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	674 847	25.6 31.3
4水	ごはん	○	とり肉のねぎソースあえ けんちんじる	とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	ねぎ にんじん	ごぼう だいこん	米 でんぶん さとう こんにゃく さといも	油 ごま ごま油	672 827	26.6 32.3
5木	むぎいり きのこカレー	○	フルーツのぶどうゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎしめじ えのきたけりんご グリーンピース もも みかん パイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	666 820	22.7 27.4
6金	ごはん	○	ちくぜんに さばのすだちしょうゆかけ スイートポテト	とり肉 さつまあげ さば	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ すだち	米 こんにゃく さとう スイートポテト	油	655 779	30.1 35.6
10火	こがた コッペパン いちごジャム	○	オムレツ ポトフ バックchetta	たまご ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	パン いちごジャム じゃがいも		624 762	23.6 28.4
11水	ごはん	○	れんこんきんぴら とりつくね そくせき揚げ チーズ(中のみ)	ぶた肉 さつまあげ つくね	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん さやいんげん	れんこん キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	630 798	21.5 27.0
12木	むぎいり チャーハン	○	肉だんごスープ ヨーグルト	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎしいたけ たけのこ ほうさい グリーンピース えのきたけ	米 むぎ	油 ごま油	640 771	27.3 32.3
13金	ごはん	○	ささみカツ ポイルキャベツ さつまじる バックソース ミニフィッシュ(中のみ)	ささみカツ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こざかな	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ほうさい	米 さつまいも	油	645 798	24.4 31.0
16月	ごはん しそかつおふりかけ	○	じゃがいものいそに おひたし	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	640 785	22.5 26.6
17火	こがた こくとうパン	○	わかめうどん ぎりぼしだいこんのツナあえ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きりぼしだいこん	パン くるごとう うどん さとう	ごま	621 793	27.0 34.0
18水	ごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	ぶたひき肉 だいす みそ とうふ ハム	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎしいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ	米 さとう でんぶん	油 ドレッシング	610 746	28.6 35.0
19木	むぎいり いもわかめ ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ なめこじる	さわら とうふ 油あげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん なめこ	米 むぎ さつまいも でんぶん さとう	油	663 809	26.8 31.7
20金	ごはん	○	おでんふうにこみ あわのしゃつかりごまあえ りんご	とり肉 あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	だいこん れんこん もやし りんご	米 じゃがいも こんにゃく さとう	ごま	636 771	27.6 33.5
23月	ごはん	○	こまつなとうや豆腐のたまごとじ いわしカリカリフライ	とり肉 たまご こや豆腐 さつまあげ いわしフライ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう	油	672 785	29.6 34.3
24火	キャラメルパン	○	ポークシチュー ひじきサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	670 843	26.8 32.7
25水	ごはん	○	わふうハンバーグ チンゲンサイとたまごのスープ	ハンバーグ みそ ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	米 さとう		620 761	24.5 30.0
26木	ごはん	○	すきやきふうにこみ きゅうりのしおこんぶサラダ	牛肉 ぶた肉 あつあげ かに豆腐みかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	ほうさい だいこん ねぎ しめじ きゅうり コーン	米 さとう こんにゃく ふ	油 ごま油	675 830	25.5 31.0
27金	むぎいり かしわめし	○	さばのしょうがに みそしる みかん	とり肉 油あげ とうふ みそ さば	ちりめん 牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼうしいたけ グリーンピース えのきたけ ほうさい みかん	米 むぎ さとう	油	683 850	32.6 40.8
30月	ごはん	○	はつぼうさい あげきょうざ	ぶた肉 いか うずらたまご きょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ ほうさい	米 でんぶん	油	652 820	23.9 29.5
31火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ パンブキンポタージュ	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ(中のみ) なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	パン こめこ	油 バター	680 884	27.3 36.1

☆☆☆材料その他の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。☆☆☆

※給食物資の産地情報を藍住町ホームページに掲載しています。

㊦ 6日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。

♪ 19日は藍住町学校教育の日です。旬の食材を使った献立です。

基準	基準
650	26.8
830	34.2