



給食献立表

2023年 11月号
藍住町教育委員会

(普通食)

ざ い り よ う め い

日	曜	こ ん だ て め い		あか						栄 養 価		
		主 食	牛乳	血・筋肉・骨をつくる		みどり		き		エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
				お か ず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	上段小 下段中	上段小 下段中
1	水	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ やさしいため	ぶた肉 いか	牛乳	かぼちゃひき 肉フライ にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米	油 ごま油	689 815	21.8 25.1
2	木	むぎいり ツナごはん	○	ぶたじる りんご	油あげ ツナ ぶた肉 とろふ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ だいこん ごぼう りんご	米 むぎ こんにやく さつまいも	ごま油	641 782	22.3 26.9
6	月	ごはん	○	チャアシャンどうふ こまつなのナムル	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	643 788	29.5 36.1
7	火	ココアパン	○	さけのみそマヨネーズやき はくさいと肉だんごのスープ	さけ みそ 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ はくさい	パン	ごま マヨネーズ	621 764	31.6 38.1
8	水	ごはん	○	ちくわの二色あげ だいずいりきんぴらごぼう	ちくわ ぶた肉 だいず さつまあげ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 こむぎこ こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	685 858	26.2 33.1
9	木	ごはん ひじきのり つくだに	○	おやこに ごまあえ いちごレアチーズ(中のみ)	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご	牛乳 のり ちりめん レアチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ もやし	米 さとう	油 ごま	613 792	29.6 37.2
10	金	ごはん	○	わかどりのからあげ わかめのすだちずあえ みかん	とり肉	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん	すだち キャベツ きゅうり みかん	米 でんぷん さとう	油	668 815	26.2 31.9
13	月	ごはん あじつかけのり	○	マーボーれんこん さつまいものこめこてんぷら	ぶたひき肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん しめじ	米 さとう でんぷん こむぎこ こめこ	油	654 798	21.2 25.1
14	火	あいずみ にんじんパン	○	だいこんのポトフ なるときんときオムレツ	ベーコン ウインナー 鳴門金時オム レツ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん	パン さとう じゃがいも		619 767	23.4 28.6
15	水	ビビンバ	○	わかめスープ	牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン とろふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ	米 さとう	油 ごま油 ごま	683 811	25.6 30.5
16	木	ごはん	○	徳島県産カマスフライ ポイルキャベツ とり肉とだいこんのみそに バックソース	カマスフライ とり肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん	米 こんにやく さとう	油	647 753	27.4 31.6
17	金	むぎいり たきこみごは ん	○	ふしめんじる いわしのうめに 黒糖ビーンズ(中のみ)	牛肉 油あげ とり肉 ちくわ いわし だいず	ちりめん 牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース だいこん えのきたけ	米 むぎ さとう ふしめん	油	633 782	30.0 37.1
20	月	ごはん	○	にこみハンバーグ ちゅうかコーンスープ	ハンバーグ ベーコン とろふ たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ コーン	米 さとう でんぷん		637 787	23.5 28.6
21	火	きりめつき まるパン	○	セルフチキンカツバーガー ポ テトスープ マイティソース	チキンカツ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	油	632 775	26.1 31.3
22	水	ごはん	○	肉じゃが しめじベーコンサラダ 牛乳プリン	ぶた肉 さつまあげ ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	米 じゃがいも こんにやく さとうプリン	油 ドレッシング	635 771	23.9 28.6
24	金	ごはん	○	魚のごまみそかけ すましじる そくせきづけ	さわら みそ かまぼこ とろふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ えのきたけ はくさい	米 でんぷん さとう	油 ごま	625 759	26.0 30.6
27	月	ごはん	○	かんこく風すきやき あげぎょうざ	ぶた肉 やきどうふ ぎょうざ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご はくさい ねぎ	米 こんにやく さとう ふ	油 ごま	701 884	21.9 26.9
28	火	こがた なるときんと きパン	○	スパゲティナポリタン れんこんのサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ れんこん コーン	パン さつまいも スパゲティ	油 ドレッシング	642 835	25.1 31.5
29	水	ごはん	○	さばのみぞれに ひじきとだいずのもの キャベツのカラフルあえ	さばとり肉 だいず がんとどき さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ やさしいフレーク	米 じゃがいも さとう	油	663 825	32.4 40.9
30	木	むぎいり こんさい ポークカレー	○	フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん りんご えだまめ みかん パイン ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	734 912	20.6 24.6
											基準 650 830	基準 26.8 34.2

