



# 給食献立表

2023年 4月号  
藍住町教育委員会

(普通食)

日	曜	ざ い り ょ う め い								栄養価		
		こ ん だ て め い			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)
		主 食	牛乳	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
10	月	ごはん	○	さばのみそに きんぴらごぼう キャベツのカラフルあえ	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ やさいフレーク	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	643 802	24.1 29.9
11	火	こがた キャラメルパ ン	○	わかめうどん ツナサラダ かたぬきレアチーズ(中の み)	牛肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ レアチーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン うどん	ドレッシング	617 782	25.7 32.0
12	水	ごはん	○	チキンナゲット ひじきのいために マイティソース	チキンナゲット とり肉 だいた さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ	米 こんにやく さとう	油	689 851	29.9 36.9
13	木	ごはん	○	わふうハンバーグ みそしる おいわいゼリー	ハンバーグ みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも		663 806	24.0 29.1
14	金	むぎいり カレーライス	○	フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース みかん もも パイン ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	645 794	20.3 24.1
17	月	ごはん のりつくだに	○	ぶた肉とあつあげのみそ に すのもの	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ いか	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油 ごま	640 783	25.4 30.7
18	火	こくとうパン	○	あいずみキャロットポター ジュ コールスローサラダ	とり肉 ベーコン ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン くろざとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	656 820	25.6 31.7
19	水	ごはん	○	さかなのてりやき風 半田そうめんじる きゅうりのかおりづけ	さわら 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり	米 でんぷん さとう そうめん	油 ごま油	623 754	25.5 29.8
20	木	ごはん	○	マーボーどうふ ちゅうかサラダ かわちぼんかん	ぶたひき肉 だいた 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 かわちぼんかん	米 さとう でんぷん	油 ドレッシング	624 760	28.9 35.3
21	金	ごはん	○	ささみカツ ポイルキャベツ ぶたじる パックスソース	ささみカツ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 こんにやく さつまいも	油	658 800	25.2 29.8
24	月	ごはん	○	あげぎょうざ ホイコーロー	ぎょうざ ぶた肉	牛乳	ねぎ にんじん ピーマン	キャベツ	米 さとう	油	684 863	20.8 25.3
25	火	こがた コッペパン いちごジャム	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぶたひき肉 だいた ハム	牛乳	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 いちごジャム スパゲティ	油 バター ドレッシング	632 813	26.2 33.0
26	水	ごはん ふりかけ	○	とり肉のすだちふうみ わかめスープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	すだち たまねぎ	米 でんぷん さとう	油	693 850	27.9 33.9
27	木	ごはん	○	肉じゃが ごまあえ プリン(たまごぬき)	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ちりめん プリン(たま ごぬき)	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 さとう じゃがいも こんにやく プリン	油 ごま	643 768	23.9 28.8
28	金	むぎいり たききみごは ん	○	さわらのさいきょうやき すましじる こくとうビーンズ(中のみ)	牛肉 油あげ さわら かまぼこ とうふ だいた	ちりめん 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース たまねぎ えのきたけ	米 むぎ さとう	油	599 742	29.6 36.3

☆☆☆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。

♡ 10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。徳島県産の食材をたっぷり使った献立です。

基準	基準
650	26.8
830	34.2