



# 給食献立表

2023年6月号  
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

日曜	こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価		
	主 食	牛乳	あか血・筋肉・骨をつくる		みどり体の働きをよくする		きいろ力や体温のもとになる		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 木	ごはん	○	さばのしょうがにちくぜんにきゅうりのかおりづけ	さばとり肉ちくわ	牛乳	にんじんさやいんげん	ごぼうたけのこきゅうり	米こんにやくさとう	油ごま油	620 775	27.2 34.0
2 金	ごはん	○	あげぎょうざホイコーロー	ぎょうざぶた肉	牛乳	にんじんピーマンねぎ	キャベツ	米さとう	油	685 864	20.9 25.4
5 月	ごはん	○	ぶた肉とこんにやくのみそにきりぼしだいこんのすのものお茶めな大豆(中のみ)	ぶた肉さつまあげみそハムだいず	牛乳ちりめん	にんじんさやいんげん	たけのこきりぼしだいこんキャベツきゅうり	米じゃがいもこんにやくさとう	油ごま	607 767	27.5 34.9
6 火	こがたキャラメルパン	○	カレーうどんかいそうサラダ	ぶた肉ツナ	牛乳かいそう	にんじんねぎ	たまねぎキャベツきゅうり	パンうどん	油ドレッシング	644 833	23.2 29.1
7 水	むぎいりチャーハン	○	はるさめスープとうにゅうプリンタルト	やきぶたたまごベーコン	牛乳わかめ	にんじん	たまねぎしいたけたけのこグリーンピースはくさい	米むぎはるさめタルト	油ごま油	698 820	23.0 27.2
8 木	ごはん	○	カツオカツポイルキャベツだいずいりきんぴらごぼうバックソース	カツオカツぶた肉だいずさつまあげ	牛乳	にんじんさやいんげん	キャベツごぼう	米こんにやくさとう	油ごま油ごま	692 827	25.3 29.0
9 金	ごはん	○	わふうハンバーグぐたくさんみそしる	ハンバーグみそぶた肉とうふ	牛乳	にんじんねぎこまつな	たまねぎしめじだいこん	米さとうじゃがいも		654 808	25.6 31.2
12 月	むぎいりピビンバ	○	わかめスープ	牛肉ぶた肉たまごベーコンとうふ	牛乳わかめ	にんじんこまつなねぎ	もやしたまねぎ	米むぎさとう	油ごま油ごま	658 808	26.4 32.0
13 火	コッペパンブルーベリージャム	○	さけのみそマヨネーズやきミネストローネ	さけみそベーコン	牛乳	にんじんパセリトマト	たまねぎ	パンブルーベリージャムじゃがいも	ごま油マヨネーズ	645 788	30.2 36.2
14 水	ごはん	○	コロッケバックソースポイルキャベツひじきのいために	とり肉だいずさつまあげ	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	米コロッケこんにやくさとう	油	655 778	23.4 27.1
15 木	ごはん	○	やき肉ふうやさいいためきゅうりのしおこんぶサラダ	ぶた肉みそかにかふうみかまぼこ	牛乳こんぶ	にんじんピーマン	たまねぎたけのこもやしキャベツりんごきゅうりコーン	米さとう	油ごま油	618 758	21.5 26.2
16 金	ごはんふりかけ	○	じゃがいもとあつあげのそぼろにごまあえ	ぶたひき肉あつあげ	牛乳ちりめん	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やくさとう	油ごま	605 739	24.8 30.1
19 月	むぎいりあわぎゅーまぜごはん	○	ふしめんじるレモンのムース	牛肉とり肉ちくわ	ちりめんわかめ牛乳	にんじんねぎ	だいこんえのきたけ	米むぎさとうふしめんムース	油ごま	620 742	28.1 34.2
20 火	とくしまにんじんパン	○	カマスのフライチンゲンサイのこめこシチューバックソース	カマスフライとり肉ベーコン	牛乳なまクリーム	にんじんチンゲンサイ	たまねぎしめじ	パンさとうじゃがいもこめこ	油バター	703 840	27.6 32.3
21 水	ごはん	○	肉じゃがしめじベーコンサラダミニフィッシュ	ぶた肉さつまあげベーコン	牛乳こごかな	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	油ドレッシング	604 735	23.8 28.0
22 木	ごはんあじつけのり	○	ぶた肉のしょうがいためあつやきたまご	ぶた肉たまご	牛乳のり	にんじんにら	たまねぎキャベツ	米さとう	油	622 752	31.0 37.2
23 金	ごはん	○	わかどりのからあげわかめのすだちずあえ	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	米でんぶんさとう	油	639 786	25.8 31.5
26 月	むぎいりカレーライス	○	うめふうみフルーツミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎりんごグリーンピースナタデココももパインみかん	米むぎじゃがいもうめシロップゼリー	油	653 806	20.4 24.3
27 火	こがたココアパン	○	ラーメンあげしゅうまい	やきぶたえびたまごしゅうまい	牛乳	にんじん	しいたけきゅうりもやし	パンさとうちゅうかめん	油ごま油	675 891	27.3 35.0
28 水	ごはん	○	とりつくねごもくまめミニサラダ	つくねとり肉だいずさつまあげ	牛乳こんぶ	にんじんさやいんげん	たけのこごぼうキャベツ	米こんにやくさとう	油ドレッシング	608 736	25.4 30.2
29 木	ごはん	○	さかなのてりやきふうみそ汁アセロラゼリー	メルルーサとうふみそ	牛乳わかめ	にんじんこまつな	たまねぎ	米でんぶんさとうじゃがいもゼリー	油	612 734	24.5 28.6
30 金	ごはん	○	チャアシャンどうふもやしのナムル	ぶたひき肉だいずあつあげみそハム	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	米さとうでんぶん	油ごま油ごま	642 784	29.7 36.4

☆☆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。☆☆☆  
 ※給食物質の産地情報を藍住町ホームページに掲載しています。  
 ◎8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	21.1~32.5
830	26.9~41.5