



給食献立表

2023年 7月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

ざ い り ょ う め い

日	曜	こ ん だ て め い								栄 養 価		
		あか 血・筋肉・骨をつくる			みどり 体の動きをよくする				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
3	月	むぎいり キムタク ごはん	○	五目スープ 冷凍みかん	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	はくさい つぼづけ たまねぎ キャベツ みかん	米 むぎ	ごま油 ごま	674 824	23.0 27.6
4	火	セルフ フィッシュ バーガー	○	トマトスープ パックタルタルソース	しろみさかな ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	油 タルタルソース	642 785	25.9 31.2
5	水	ごはん	○	にこみハンバーグ タイピーエン	ハンバーグ ベーコン いか えび	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし しめじ たけのこ はくさい	米 さとう はるさめ	ごま油	647 804	25.6 31.2
6	木	ごはん	○	さばのみぞれに じゃがいものいそに ゆかりあえ	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	675 843	26.2 32.4
7	金	ごはん ふりかけ	○	とり肉のワインふうみ そうめんじる たなばたゼリー	とり肉 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	米 さとう でんぷん そうめん ゼリー	油	710 866	26.8 32.4
10	月	ごはん	○	さわらのすだちじょうゆかけ きんぴらごぼう そくせきづけ	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	すだち ごぼう キャベツ きゅうり	米 さとう こんにやく	油 ごま油 ごま	634 770	27.3 32.3
11	火	こがた ことうパン	○	ひやしうどん ちくわのにしよあげ	やきぶた たまご ちくわ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん ねぎ	きゅうり	パン くるざとう うどん こむぎこ	油	642 846	27.8 36.6
12	水	ハヤシ ライス	○	ひじきサラダ	ぶた肉 牛肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	油 ドレッシング	643 794	25.0 30.3
13	木	ごはん	○	おやこに こまつなのナムル おうとう	とり肉 たまご かまぼこ あつあげ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし しいたけ グリーンピース たけのこ もも	米 さとう	油 ごま油 ごま	636 771	28.7 35.1
14	金	むぎいり かしわめし	○	大豆とごぼうのミンチカツ なめこじる パックスソース	とり肉 油あげ ミンチカツ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼうしいたけ グリーンピース たまねぎ なめこ	米 むぎ さとう	油	651 826	27.0 33.7
18	火	こがた なると 金時パン	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ なす グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン さつまいも スパゲティ	油 バター ドレッシング	653 853	26.5 33.3
19	水	ごはん	○	いわしのかばやきふう とうがのみそじる きゅうりのかおりづけ 黒糖ビーンズ(中のみ)	いわし 油あげ とうふ みそ だいず	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ とうが きゅうり	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	632 784	26.7 31.7
20	木	むぎいり なつやさい カレー	○	フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす りんご 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	670 828	23.1 27.7

☆☆☆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日は藍住町学校食育の日です。旬の食材を使った献立です。

基準	基準
650	26.8
830	34.2