



給食献立表

2023年8.9月号
藍住町教育委員会

(普通食)

日	曜	ざ い り よ 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
28	月	あわぎゅー まぜごはん	○	ふしめんじる メロンクリームソーダゼリー	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 さとう ふしめん ゼリー	油 ごま	600 721	27.3 33.2
29	火	こがた キャラメルパン	○	やきそば きびなごのフライ	ぶた肉 さつまあげ いか	牛乳 あおのり きびなご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	パン ちゅうかめん	油	681 883	25.4 32.1
30	水	ごはん	○	チャアシャン豆腐 ちゅうかサラダ	ぶたひき肉 だいず ハム あつあげ みそ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ 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	641 785	29.6 36.3
31	木	むぎいり なつやさい カレー	○	レモンゼリー-いりフルーツ ミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす りんご えだまめ もも みかん パイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	684 846	24.5 29.4
1	金	ごはん あじつけのり	○	さわらのすだちおろしソース かきたまじる	さわら かまぼこ とうふ たまご	牛乳 のり	ねぎ こまつな	だいこん すだち えのきたけ	米 でんぶん さとう	油	639 773	30.9 36.7
4	月	ごはん	○	やき肉ふやさいいため だいずとちりめんのあげに	ぶた肉 みそ だいず	牛乳 ちりめん	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	米 さとう でんぶん	油 ごま	701 866	26.0 32.1
5	火	アップルパン	○	にこみハンバーグ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	りんご たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう	油	711 895	27.5 34.1
6	水	ごはん	○	肉じゃが すのもの ぶどうゼリー	ぶた肉 さつまあげ ちくわ	牛乳 わかめ	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 ゼリー	油 ごま	629 759	24.8 30.2
7	木	ごはん	○	とり肉のレモンふうみ ばんさんすう	とり肉 ハム たまご	牛乳	にんじん	レモン きゅうり キャベツ もやし	米 でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油	700 866	27.0 32.8
8	金	わかめごはん	○	やきさかな すだち きんぴらごぼう 黒糖ビーンズ(中のみ)	さけ ぶた肉 さつまあげ だいず	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	すだち ごぼう	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	600 760	27.6 34.8
11	月	むぎいり ハヤシライス	○	キャベツのマリネ	牛肉 ぶた肉 ハム	牛乳	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	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	647 795	24.9 30.2
12	火	こがたこくとう パン	○	ジャージャーめん しゅうまい	牛ひき肉 だいず ぶたひき肉 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん	たけのこ もやし きゅうり	パン くるざとう さとう でんぶん ちゅうかめん	油 ごま油	669 895	26.6 34.9
13	水	ごはん	○	いわしフライ パックソース ポイルキャベツ ぶたじる	いわしフライ 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	678 793	24.5 27.5
14	木	ごはん	○	とり肉とじゃがいものうまに ごまあえ おうとう	とり肉 がんもどき さつまあげ	牛乳	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 もも	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	633 766	25.7 31.3
15	金	ごはん しそこんぶ	○	チンジャオロース あつやきたまご	ぶた肉 たまご	牛乳 しそこんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし	米 さとう	油	686 833	25.9 30.3
19	火	こがた なるときんとき パン	○	なすとひき肉のスパゲティ 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 コーン キャベツ きゅうり	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
20	水	ごはん ふりかけ	○	さけのチーズフライ ひじきとだいずのもの	さけのチーズフライ 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	たけのこ	米 じゃがいも さとう	油	663 787	31.2 35.5
21	木	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	682 841	25.6 31.1
22	金	ごはん	○	ぶた肉とこんにやくのみそに すだちずあえ	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たけのこ だいこん すだち キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油	649 798	23.7 28.6
25	月	ごはん	○	すぶた もやしのナムル	ぶたにく うずらたまご ハム	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ たけのこ もやし	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	633 771	29.4 35.8
26	火	コッペパン メープルジャム	○	チンゲンサイのこめこシ チュー ツナサラダ	とり肉 ベーコン ツナ	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 キャベツ きゅうり コーン	パン こめこ じゃがいも メープルジャム	油 バター ドレッシング	658 814	24.2 29.7
27	水	ごはん	○	さばのみそに ぎゅう肉とごぼうのもの キャベツのカラフルあえ	さば 牛肉	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	619 770	26.8 33.3
28	木	ごはん	○	れんこんのはさみあげ ぶた肉のしょうがいため	れんこんのはさみあ げ ぶた肉	牛乳	にんじん いら	たまねぎ キャベツ	米 さとう	油	655 799	29.4 35.5
29	金	むぎいり そぼろごはん	○	にくだんごスープ おつきみデザート	とりひき肉 だいず たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ	米 むぎ さとう おつきみデザー ト	油	673 820	29.1 35.6