



給食献立表

2024年 10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
1	火	アップルパン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいず ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	648 810	25.0 30.6
2	水	ごはん	○	わかどりのからあげ ばんさんすう	とり肉 ハム たまご	牛乳	にんじん	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	672 830	25.8 31.3
3	木	ごはん	○	さばのみぞれに そくせきづけ ひじきとだいずのもの	さば とり肉 だいず がんもどき さつまあげ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油	713 903	32.3 40.9
4	金	ごはん	○	にくだんごのあまずあんかけ ぶたにくのしょうがいため	肉だんご ぶた肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ	米 さとう	油	659 774	26.7 32.2
7	月	ごはん	○	いわしフライ ポイルやさい パックソース たくさんみそする	いわしフライ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ だいこん たまねぎ	米 じゃがいも	油	641 745	24.6 27.6
8	火	こがた キャラメルパン	○	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり もやし コーン	パン スパゲティ	油 ドレッシング	638 823	24.3 30.5
9	水	ごはん	○	じゃがいものいそに だいずとちりめんのあげに	ぶた肉 さつまあげ だいず	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	油 ごま	665 821	23.8 28.9
10	木	むぎいり キムタク ごはん	○	わかめスープ ブルーベリーゼリー	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	米 むぎ ゼリー	ごま油 ごま	648 798	21.4 25.6
11	金	ごはん	○	ホイコーロー あつやきたまご	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ	米 さとう	油	647 791	22.6 26.6
15	火	こくとうパン	○	ポークシチュー コーンサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	パン くるざとう さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	664 834	25.6 31.5
16	水	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろに ごまあえ りんご	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 りんご	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	622 755	24.2 29.5
17	木	ごはん	○	にこみハンバーグ はるさめスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	米 さとう はるさめ		623 770	21.9 26.5
18	金	むぎいり いもわかめ ごはん	○	さかなのてりやきふう なめこじる	さわら とうふ 油あげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん なめこ	米 むぎ さつまいも でんぶん さとう	油	657 800	26.6 31.3
21	月	ごはん	○	すきやきふう にこみ きゅうりのしおこんぶサラダ	牛肉 ぶた肉 あつあげ かにふうみかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい だいこん ねぎ しめじ きゅうり コーン	米 さとう こんにやく ふ	油 ごま油	674 828	25.2 30.6
22	火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ (中のみスライスチーズ) パンフキンポータージュ	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ (中のみ) なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	パン こめこ	油 バター	663 861	27.2 36.0
23	水	ごはん	○	やき肉ふうやさいいため わかさぎのフリッター	ぶた肉 みそ	牛乳 わかさぎ	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	油	651 801	21.7 26.6
24	木	むぎいり こんさい ポークカレー	○	フルーツのぶどうゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん 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	684 845	21.5 25.8
25	金	ごはん	○	とうふのちゅうかに れんこんひき肉フライ	ぶた肉 とうふ えび れんこんひき肉フライ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい グリーンピース	米 さとう でんぶん	油 ごま油	654 795	27.5 32.9
28	月	ごはん	○	さばのすだちしょうゆかけ ゆかりあえ きんぴらごぼう	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	すだち キャベツ きゅうり ごぼう	米 さとう こんにやく	油 ごま油 ごま	645 783	27.5 32.4
29	火	こがた コッペパン マーシャル ビーンズ	○	わかめうどん きりぼしだいこんのツナあえ	ぶた肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きりぼしだいこん	パン うどん さとう	マーシャルビーンズ ごま	625 818	27.4 34.4
30	水	ごはん ふりかけ	○	おやこに こまつなのナムル ヨーグルト(中のみ)	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし グリーンピース	米 さとう	油 ごま油 ごま	609 797	28.9 37.8
31	木	むぎいり かしわめし	○	かぼちゃコロッケ すましじる	とり肉 油あげ かまぼこ とうふ	ちりめん 牛乳	にんじん かぼちゃコロッケ こまつな ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース えのきたけ	米 むぎ さとう	油	627 764	25.5 30.8

☆☆☆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。

㊗ 8日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。

♪ 18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	26.8
830	34.2