



給食献立表

2024年 11月号
藍住町教育委員会

日 曜	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い						栄 養 価			
			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・中 下段・中
1	金	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 みそ あつあげ ハム	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ もやし	米 さとう でんぶん	油 ドレッシング	635 778	29.6 36.4
5	火	きりめつき まるパン	○	チキンカツ ポイルキャベツ ポテトスープ マイティソース	チキンカツ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	油	632 775	26.1 31.3
6	水	ごはん	○	肉じゃが ひじきサラダ ミニフィッシュ	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳 ひじき ごさかな	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ドレッシング	603 736	25.2 29.6
7	木	ごはん	○	さばのしょうがに ちくぜんに そくせきづけ	さば とり肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ はくさい	米 こんにやく さとう	油	640 806	26.7 33.4
8	金	むぎいり ピピンバ	○	五目スープ	ぶた肉 たまご ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ はくさい	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	638 784	27.5 33.7
11	月	ごはん	○	マーボーれんこん 徳島産アジフライ ポイルやさい バックソース	ぶたひき肉 みそ アジフライ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ れんこん しめじ キャベツ	米 さとう でんぶん	油	639 752	24.7 28.4
12	火	なるときんどき パン	○	チンゲンサイのこめシチュー イタリアンサラダ	とり肉 ベーコン ハム	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 コーン キャベツ きゅうり	パン さつまいも じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	648 808	24.1 29.6
13	水	ごはん たいあじつけのり	○	こまつなとこうや豆腐のたまご さつまいものこめこてんぷら	とり肉 さつまあげ こうや豆腐 たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう こむぎこ こめこ さつまいも	油	668 817	26.8 32.1
14	木	あわぎゅー まぜごはん	○	さつまじる ヨーグルト	牛肉 豆腐 みそ	ちりめん わかめ 牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	米 さとう さつまいも	油 ごま	630 757	27.6 32.7
15	金	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに あわのしやくきりごまあえ	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう れんこん もやし	米 こんにやく さとう	油 ごま	629 772	23.7 28.7
18	月	ごはん	○	ぶた肉とごぼうの煮物 かぼちゃひき肉フライ ポイルキャベツ バックソース	ぶた肉	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 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	669 787	20.8 23.8
19	火	ココアパン	○	さけのみそマヨネーズやき はくさいと肉だんごのスープ	さけ みそ 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ はくさい	パン	ごま マヨネーズ	617 759	31.8 38.4
20	水	むぎいり ツナごはん	○	ぶたじる みかん	油あげ ツナ ぶた肉 豆腐 みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ だいこん ごぼう みかん	米 むぎ こんにやく さつまいも	ごま油	617 749	23.2 27.9
21	木	ごはん	○	わふうハンバーグ ふしめんじる	ハンバーグ みそ とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ だいこん えのきたけ	米 さとう ふしめん	油	614 755	25.7 31.5
22	金	ごはん	○	とり肉とじゃがいものうまに さわらのすだちしょうゆかけ	とり肉 あつあげ さわら	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ すだち	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	634 771	32.2 38.8
25	月	むぎいり きのこカレー	○	フルーツのみかんゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ りんご グリーンピース もも みかん バイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	680 838	22.1 26.6
26	火	こがた こくとうパン	○	スパゲティミートソース れんこんとツナのサラダ	ぶたひき肉 だいず ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ れんこん コーン	パン くらざとう スパゲティ	油 ドレッシング	669 863	27.5 34.6
27	水	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ こまつなのみそしる ゆかりあえ	さわら 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	633 770	26.7 31.4
28	木	ごはん	○	しゅうまい マーボー豆腐	しゅうまい ぶたひき肉 だいず みそ 豆腐	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース	米 さとう でんぶん	油	634 822	29.7 37.1
29	金	ごはん	○	おでんふうにごみ きびなごのフライ りんご	とり肉 あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 きびなご	にんじん	だいこん りんご	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	662 808	28.3 34.6

☆☆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。
 ♪ 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