



# 給食献立表

2024年 12月号

藍住町教育委員会

(普通食)

日	曜	ざ い り ょ 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
2	月	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろに ごぼうサラダ	ぶたひき肉 あつあげ ハム	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油 ドレッシング	635 782	22.5 27.1
3	火	ココア あげパン	○	オムレツ ポテトスープ バックケチャップ	たまご ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	パン じゃがいも	油	685 816	22.7 26.3
4	水	ごはん	○	かんこくふうすきやき きりぼしだいこんのツナあえ	ぶた肉 やきどうふ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ りんご はくさい ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	米 こんにゃく さとう ふ	油 ごま	609 748	24.7 30.0
5	木	ごはん	○	やさしいため 肉だんごのあますあんかけ ヨーグルト(中のみ)	ぶた肉 いか 肉だんご	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ たいのこ もやし キャベツ	米	油 ごま油	613 769	24.3 31.8
6	金	ごはん	○	マグロカツ ポテトサラダ ごもくスープ バックソース	マグロカツ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ はくさい	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	629 783	21.0 25.9
9	月	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶた肉 いか うずらたまご ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	米 でんぷん	油	607 772	25.2 31.1
10	火	こがた アップルパン	○	とくしまラーメン しめじベーコンサラダ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	りんご たまねぎ もやし はくさい しめじ キャベツ コーン	パン さとう ちゅうかめん	油 ドレッシング	614 791	24.6 31.0
11	水	ごはん	○	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	たまねぎ しめじ キャベツ	米 さとう	油	640 791	24.0 29.2
12	木	ごはん	○	さわらのしおやき ポイルやさい れんこんきんぴら みかん パックぼんず	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん みかん	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	613 733	27.6 32.4
13	金	むぎいり そぼろごはん	○	けんちんじる	とりひき肉 だいず たまご とうふ 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう だいこん	米 さといも さとう むぎ こんにゃく	油 ごま油	618 757	26.2 31.7
16	月	ごはん	○	いわしのみぞれに そくせきづけ ひじきとだいずのもの	いわし とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	はくさい たけのこ	米 じゃがいも さとう	油	603 744	26.1 32.1
17	火	チーズパン	○	ふゆやさいのこめコシチュー わふうサラダ	とり肉 ベーコン ハム	チーズ 牛乳 なまクリーム ちりめん	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	パン じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	624 774	28.4 35.3
18	水	ごはん	○	ゆずみそおでん おひたし	とり肉 みそ あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	だいこん ゆず キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう		616 749	26.0 31.4
19	木	むぎいり カレーライス	○	フルーツミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご パイン もも みかん ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	657 812	20.4 24.3
20	金	ごはん のりつくだに	○	ちくわのにしよくあげ かぼちゃのみそじる	ちくわ とうふ みそ	牛乳 のり あおのり	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ	米 こむぎこ	油	611 756	23.5 29.1
23	月	むぎいり チキンライス	○	だいこんのポトフ クリスマスデザート	とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン だいこん	米 むぎ さつまいも クリスマスデザー ト	油	655 790	22.7 27.4

☆☆☆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。☆☆☆

※給食物資の産地情報を藍住町ホームページに掲載しています。

⑦ 4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