



給食献立表

2024年 1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
9	火	こがた コッパン くろまめ きなごクリーム	○	★わかめうどん れんこんとツナのサラダ	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 れんこん	パン うどん	黒豆きなご クリーム ドレッシング	613 768	25.3 31.4
10	水	ごはん	○	いわしフライ ポイルキャベツ みそけんちん汁 バックソース	いわしフライ とうふ 油あげ 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 さといも	油 ごま油	609 726	21.8 25.7
11	木	ごはん	○	肉じゃが すのもの ★プリン	ぶた肉 さつまあげ いか	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 プリン じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	648 773	24.8 29.9
12	金	★むぎいり ピビンバ	○	はるさめスープ	牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ はくさい	米 むぎ さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	684 845	23.9 29.0
15	月	ごはん	○	★ちくわの二色あげ ぶた肉とごぼうのもの	ちくわ ぶた肉	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 こむぎこ こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	626 778	24.8 31.2
16	火	アップルパン	○	さわらのみそマヨネーズやき レタススープ	さわら みそ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	りんご たまねぎ えのきたけ レタス	パン	ごま マヨネーズ 油	634 777	28.3 33.8
17	水	ごはん	○	★にこみハンバーグ ポイルブロッコリー ★みそしる	ハンバーグ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	ドレッシング	648 803	25.7 31.2
18	木	ごはん	○	しゅうまい やき肉風やさしいため	しゅうまい ぶた肉 みそ	牛乳	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	661 844	21.8 27.7
19	金	むぎいり ほうれんそう 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 ほうれんそう	たまねぎ りんご もも みかん パイナップル	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	645 794	20.6 24.5
22	月	ごはん	○	さばのみそに ひじきとだいずのもの そくせきづけ	さばとり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ はくさい	米 じゃがいも さとう	油	635 792	29.1 36.4
23	火	★あげパン	○	ツナマヨオムレツ こんさいのポトフ	オムレツ ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん だいこん	パン さとう さつまいも	油	663 821	24.8 29.9
24	水	★むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○	★ふしめんみそしる みかん	牛肉 ぶた肉 かまぼこ みそ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ みかん	米 むぎ さとう ふしめん	油 ごま	647 788	27.7 33.7
25	木	ごはん あじつけのり	○	★とり肉のねぎソースあえ ならあえ	とり肉 油あげ	牛乳 のり	ねぎ にんじん	ゆず しいたけ れんこん だいこん	米 でんぶん さとう こんにやく	油 ごま	668 821	25.5 30.6
26	金	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに ごまあえ	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん はくさい もやし	米 こんにやく さとう	油 ごま	641 785	23.9 29.0
29	月	ちらしずし	○	徳島産ぼうぜのフライ すまじる バックソース	こうやどうふ ちくわ たまご ぼうぜフライ かまぼこ とうふ	ちりめん 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ゆず しいたけ えのきたけ	米 さとう こんにやく	油	603 730	24.4 29.6
30	火	★なるときんと き パン	○	はなやさいのこめシチュー だいこんサラダ	とり肉 いんげんまめ ツナ	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ カリフラワー だいこん 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	672 837	25.8 31.5
31	水	ごはん	○	とうふのちゅうかに れんこんのはさみあげ	ぶた肉 とうふ えび れんこんのはさ みあげ	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	648 788	26.8 32.1

◎24日～30日は全国学校給食週間です。地場産物や郷土料理を取り入れた献立です。
9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。
★はリクエスト給食(小学6年生・中学3年生)の上位のものです。

基準	基準
650	26.8
830	34.2