



給食献立表

2024年 2月号
藍住町教育委員会

日曜	こんだてめい		さいりょうめい						栄養価		
	主 食	牛乳	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)	
			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 木	むぎいり カレーライス	○	★イタリアンサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	631 779	22.8 27.3
2 金	ごはん	○	いわしのしょうがに ごもくまめ ゆかりあえ	いわし とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう	米 こんにやく さとう	油	608 742	26.4 31.7
5 月	むぎいり わかめごはん	○	★わかどりのからあげ ★ぼんさんすう	とり肉 ハム たまご	わかめ 牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	米 むぎ でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油	683 844	26.2 31.8
6 火	キャラメル 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	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	639 798	25.5 31.2
7 水	ごはん のりつくだに	○	ぶた肉のしょうがいため けんちんじる	ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳のり	にんじん なら こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 さとう こんにやく	油 ごま油	611 743	29.5 35.7
8 木	ごはん	○	ミンチカツ マーボーれんこん ポイルやさい バックソース	ぶたひき肉 みそ カツオカツ	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	633 780	23.2 28.8
9 金	ごはん	○	わふうハンバーグ チンゲンサイと卵のスープ ポイルブロックリー	ベーコン とうふ、たまご ハンバーグ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ	米 さとう	ドレッシング	635 782	25.5 31.3
13 火	こがた ココアパン	○	★カレーうどん ひじきサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン うどん	油 ドレッシング	640 830	23.3 28.9
14 水	むぎいり チャーハン	○	わかめスープ ★豆乳プリンタルト	やきぶた たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース	米 むぎ タルト	油 ごま油	696 816	24.7 29.3
15 木	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに すだちずあえ	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	たけのこ ごぼう すだち キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油	619 760	23.5 28.5
16 金	ごはん	○	しろみざかなのフライ やさしいため バックソース チーズ(中のみ)	しろみざかな ぶた肉 いか	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米	油 ごま油	641 810	25.0 31.3
19 月	ごはん	○	さばのすだちじょうゆかけ くきわかめいりきんぴら しらぬい	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	すだち ごぼう しらぬい	米 さとう こんにやく	油 ごま油 ごま	668 809	27.9 32.9
20 火	★きなこ あげパン	○	オムレツ ポテトスープ バックケチャップ	きなこ たまご ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	油	656 808	24.9 30.0
21 水	ごはん	○	チャアシャンどうふ ちゅうかサラダ	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ ハム	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
22 木	ごはん	○	とりつくね さつまじる ミニサラダ	ぶた肉 とうふ みそ つくね	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん はくさい キャベツ	米 さつまいも	ドレッシング	633 766	21.7 25.4
26 月	ごはん	○	かんこくふうすきやき あげぎょうざ	ぶた肉 やきどうふ ぎょうざ	牛乳		たまねぎ りんご はくさい ねぎ	米 こんにやく さとう ふ	油 ごま	691 884	21.9 26.9
27 火	こがた こくとうパン	○	★とくしまラーメン もやしのナムル	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい もやし	パン くるぎとう さとう ちゅうかめん	油 ごま油 ごま	628 804	23.5 29.3
28 水	ごはん	○	とり肉とじゃがいものうまに だいずとちりめんのあげに	とり肉 あつあげ だいず	牛乳 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	656 810	28.9 35.6
29 木	★むぎいり キムタク ごはん	○	ごもくスープ ヨーグルト(中のみ)	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ねぎ にんじん	はくさい つぼづけ たまねぎ	米 むぎ	ごま油 ごま	613 805	21.3 28.0

☆☆☆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。

★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

藍住町栄養士部会 松下、三木、江本