



# 給食献立表

2024年 4月号  
藍住町教育委員会

日 曜	こ ん だ て め い			ざ い り よ う め い						栄 養 価	
	主 食	牛 乳	お か ず	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)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	上段・小 下段・中	上段・小 下段・中
8 月	ごはん	○	さばのみそに ぶた肉とごぼうの煮物 そくせきつけ	さば ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	614 763	25.9 32.1
9 火	こがた キャラメルパン	○	やきうどん あげぎょうざ	ぶた肉 さつまあげ ぎょうざ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	パン うどん	油	611 819	26.4 33.6
10 水	ごはん	○	マーボー豆腐 ツナサラダ	ぶたひき肉 だいず みそ とうふ ツナ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	米 さとう でんぶん	油 ドレッシング	649 798	28.7 35.3
11 木	ごはん	○	カツオカツ ぶたじる ポイルキャベツ パックスソース	カツオカツ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 じゃがいも こんにやく	油	642 795	22.8 28.1
12 金	むぎいり チキンライス	○	はるにんじんのポトフ 豆乳いちごパンナコッタ	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 グリーンピース キャベツ	米 むぎ じゃがいも パンナコッタ	油	652 789	24.1 29.2
15 月	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに すのもの	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油 ごま	629 772	24.6 29.9
16 火	こくとうパン	○	あいずみキャロットポタージュ 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 パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン くるごとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	634 793	25.7 31.8
17 水	ごはん	○	じゃがいものそぼろに だいずちりめんのあげに	だいず ぶたひき肉 さつまあげ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも こんにやく	油 ごま	663 819	26.9 32.8
18 木	ごはん	○	肉だんごのあまずあんかけ やきにくふうやさしいため	肉だんご 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	710 841	24.2 29.6
19 金	ごはん	○	さわらのすだちおろしソース こまつなのみそしる かわちぼんかん	さわら とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん すだち たまねぎ かわちぼんかん	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	630 761	26.2 30.8
22 月	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 グリーンピース もも みかん パイナップル	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	659 814	21.4 25.5
23 火	こがたコッペパン いちごジャム	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ チーズ(中のみ)	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン いちごジャム スパゲティ	油 ドレッシング	623 828	26.2 34.6
24 水	ごはん ふりかけ	○	とり肉のねぎソースあえ わかめスープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ	米 でんぶん さとう	油 ごま	666 816	27.2 33.0
25 木	ごはん	○	わふうハンバーグ ふしめんじる ひゅうがなつゼリー	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 ゼリー		664 805	25.8 31.6
26 金	ごはん のりつくだに	○	肉じゃが ごぼうサラダ	ぶた肉 さつまあげ ハム	牛乳 のり ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ドレッシング	621 760	23.3 27.8
30 火	なると きんときパン	○	さけのみそマヨネーズやき レタススープ ヨーグルト(中のみ)	さけ みそ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ レタス	パン さつまいも	ごま マヨネーズ 油	629 823	29.7 37.8

☆☆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。

♪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。

4月12日(4・1・2)は **よいにんじん**の日献立です。  
この日は、徳島県にんじんの日だよ。

基準  
650  
830

基準  
26.8  
34.2