



給食献立表

2024年5月号
藍住町教育委員会

(普通食)

日曜	こ ん だ て め い		ざ い り よ う め い						栄養価			
			あか		みどり		き		エネルギー (kcal)	たんぱく (g)		
			血・筋肉・骨をつくる		体の働きをよくする		力や体温のもとになる		上段:小	上段:小		
	主 食	牛 乳	お か ず		1群	2群	3群	4群	5群	6群	下段:中	下段:中
1	水	ごはん	○	バックソース コロッケ ポイルキャベツ ひじきのいために	とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん たけのこ	米 コロッケ こんにやく さとう	油	682 802	22.8 26.5
2	木	むぎいり そぼろごはん	○	みそ汁 おとう	とりひき肉 だいず たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もも	米 むぎ さとう じゃがいも	油	638 775	28.3 34.3
7	火	あげパン	○	オムレツ バックケチャップ チンゲンサイのこめこシチュー	たまごとり肉 ベーコン	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	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター	691 836	27.0 31.7
8	水	ごはん	○	さばのおおやき ポイルやさしい バックぼんず きんぴらごぼう	さば ふた肉 さつまあげ	牛乳	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	634 767	27.1 31.9
9	木	むぎいり ピビンバ	○	はるさめスープ	牛肉 ふた肉 たまご ベーコン	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 はるさめ	油 ごま油 ごま	665 820	24.5 29.8
10	金	ごはん しそこんぶ	○	じゃがいもとあつあげのそぼろに ごまあえ	ふたひき肉 あつあげ	牛乳 こんぶ ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	617 750	24.7 30.0
13	月	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ やさしいため	ふた肉 いか	牛乳	かぼちゃひき 肉フライ 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	688 813	21.8 25.2
14	火	こがた コッペパン マーシャル ピーンズ	○	わかめうどん きりぼしだいこんのツナあえ	ふた肉 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 きりぼしだいこん	パン うどん さとう	マーシャル ピーンズ ごま	618 809	27.7 34.8
15	水	ごはん	○	とり肉と新じゃがのうまに わふうサラダ レモンのムース	とり肉 がんもどき ハム ちくわ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにやく さとう ムース	油 ドレッシング	655 789	27.4 33.6
16	木	ごはん	○	さかなのごみそかけ かきたまじる きゅうりのかおりづけ	さわら みそ かまぼこ とうふ たまご	牛乳	ねぎ こまつな	えのきたけ きゅうり	米 でんぷん さとう	油 ごま ごま油	667 809	30.5 36.4
17	金	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
20	月	むぎいり たきこみごは ん	○	いわしカリカリフライ わかたけじる お茶めな大豆(中のみ)	牛肉 油あげ いわしフライ とうふ かまぼこ だいず	ちりめん 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼうしいたけ グリーンピース たまねぎ たけの こ	米 むぎ さとう	油	659 797	30.5 37.3
21	火	キャラメルパン	○	ポークビーンズ キャベツのマリネ	ふた肉 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	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	634 790	25.5 31.2
22	水	ごはん	○	チンジャオロース ポークしゅうまい	ふた肉 しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけの こ もやし	米 さとう	油	666 853	21.9 27.3
23	木	ごはん あじつけのり	○	ちくわのにしよくあげ ぐだくさんみそじる	ちくわ ふた肉 とうふ みそ	牛乳のり あおのり	にんじん ねぎ こまつな	だいこん たまね ぎ	米 こむぎ こ じゃがいも	油	634 788	25.6 31.8
24	金	ごはん	○	こまつなとうやとうふのたまごとじ わかめのすだちずあえ いちごレアチーズ(小中のみ)	とり肉 さつまあげ こうやとうふ たまご	牛乳 わかめ ちりめん レアチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しいた け すだち キャベツ きゅうり	米 さとう	油	625 749	28.1 33.7
27	月	むぎいり チキンカレー	○	フルーツポンチ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース みかん もも パイン ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	653 805	23.8 28.8
28	火	こがた アップルパン	○	とくしまラーメン ちゅうかサラダ	ふた肉 ハム	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 きゅうり キャベツ	パン さとう ちゅうかめん	油 ドレッシング	646 830	24.1 30.1
29	水	ごはん	○	とりにくのレモンふうみ ぼんさんすう	とり肉 ハム たまご	牛乳	にんじん	レモン きゅうり キャベツ もやし	米 でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油	699 865	26.2 31.7
30	木	ごはん	○	さばのしょうがに ちくぜんに ゆかりあえ	さばとり肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油	621 778	27.5 34.3
31	金	ごはん	○	れんこんひき肉フライ とうふとえびのちゅうかに	れんこんひきに くフライ ふた肉 とうふ えび	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 でんぷん	油 ごま油	648 788	26.8 32.1
											基準	基準
											650	26.8
											830	34.2