



給食献立表

2024年6月号
藍住町教育委員会

日曜	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い						栄 養 価	
			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
3月	ごはん	○ じゃがいもとあつあげのそぼろに さばのすだちしょうゆかけ	ぶたひき肉 あつあげ さば	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ すだち	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	666 810	31.8 38.2
4火	こがた なると金時パン	○ ジャージャーめん あげぎょうざ	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん	たけのこ もやし きゅうり	パン さとう さつまいも でんぶん ちゅうかめん	油 ごま油	667 898	26.1 33.5
5水	ごはん	○ おやこに ひじきサラダ あおりんごゼリー	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	米 さとう ゼリー	油 ドレッシング	644 785	28.5 34.8
6木	ごはん	○ わふうハンバーグ ふしめんみそしる	ハンバーグ みそ ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ はくさい えのきたけ	米 さとう ふしめん		667 827	25.4 31.1
7金	ごはん	○ マグロカツ ごもくまめ ポイルキャベツ パックソース	マグロカツ 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 たけのこ ごぼう	米 こんにやく さとう	油	618 771	25.5 31.6
10月	ごはん	○ あつやきたまご じゃがいものいそに そくせきづけ	たまご ぶた肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	633 772	22.4 26.4
11火	こがた ことうパン	○ カレーうどん あわのしやくきりごまあえ	ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ れんこん もやし	パン くるごとう うどん さとう	油 ごま	641 826	23.5 29.5
12水	ごはん	○ さばのみぞれに だいずりきんびらごぼう きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 だいず さつまあげ さば	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	644 800	26.8 33.4
13木	むぎいり ピビンバ	○ キャベツと肉だんごのスープ	牛肉 ぶた肉 たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	もやし たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	666 819	27.0 32.8
14金	ごはん ふりかけ	○ きびなごのフライ やきにくふうやさしいため	ぶた肉 みそ	牛乳 きびなご	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	661 813	23.3 28.5
17月	ごはん	○ ささみカツ ぶたじる ポイルキャベツ マイティソース	ささみフライ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	米 じゃがいも	油	648 787	27.8 32.9
18火	あいずみ にんじんパン	○ テンゲンサイのこめシチュー コールスローサラダ	とり肉 ペーコン ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん テンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	635 791	25.3 31.1
19水	ごはん	○ 徳島産ハモフライ マーボーれんこん ポイルやさしい パックソース	ぶたひき肉 みそ はもフライ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん しめじ キャベツ	米 さとう でんぶん	油	643 783	25.2 30.4
20木	ごはん	○ ぶた肉とあつあげのみそに すだちあえ	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
21金	むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○ ごまつなのみそしる みかんゼリー	牛肉 とうふ みそ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ	米 むぎ さとう じゃがいも みかんゼリー	油 ごま	619 741	26.0 31.4
24月	ごはん	○ れんこんきんぴら とりつくね ゆかりあえ	ぶた肉 さつまあげ つくね	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	629 765	21.4 25.0
25火	コッペパン ブルーベリージャム	○ さけのみそマヨネーズやき トマトスープ 牛乳プリン	さけ みそ ペーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ	パン ブルーベリージャム じゃがいも 牛乳プリン	ごま マヨネーズ 油	655 789	31.8 38.2
26水	むぎいり カレーライス	○ ごぼうサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース ごぼう きゅうり もやし コーン	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	663 820	23.3 28.0
27木	ごはん	○ チャアシャンとうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	642 784	29.7 36.4
28金	ごはん	○ 肉じゃが だいずちりめんのあげに	ぶた肉 さつまあげ だいず	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	油 ごま	628 772	25.2 30.7

☆☆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。

基準 基準
650 26.8
830 34.2