



# 給食献立表

2024年 7月号  
藍住町教育委員会

(普通食)

日	曜	ざ い り ょ う め い								栄養 (kcal)	
		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			
		主 食	牛乳	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
1	月	むぎいり キムタク ごはん	○	ごもくスープ 黒糖ビーンズ(中のみ)	ぶた肉 ベーコン とうふ だいず	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	はくさい つぼづけ たまねぎ キャベ ツ	米 むぎ	ごま油 ごま	632 811
2	火	こがた キャラメルパン	○	なすとひき肉のスパゲティ ツナサラダ	ぶたひき肉 だいず ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ なす グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	パン スパゲティ	油 ドレッシング	643 828
3	水	ごはん ふりかけ	○	さばのしょうがに きゅうりのかおりづけ ひじきとだいずのもの	さばとり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	きゅうり たけのこ	米 さとう じゃがいも	ごま油 油	685 859
4	木	ごはん	○	ホイコーロー しゅうまい	ぶた肉 しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ	米 さとう	油	662 860
5	金	ごはん	○	とり肉のワインふうみ そうめんじる たなばたゼリー	とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう そうめん ゼリー	油	684 831
8	月	ごはん	○	しろみざかなのフライ ポイルキャベツ ぶた肉とごぼうのもの バックソース	しろみざかな ぶた肉	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	631 763
9	火	チーズパン	○	チリコンカン イタリアンサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず ハム	チーズ 牛乳	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	658 825
10	水	むぎいり チャーハン	○	肉だんごスープ シークワサーゼリー ミニフィッシュ(中のみ)	やきぶた たま ご 肉だんご	牛乳 わかめ こざかな	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しいた け たけのこ グリーンピース えのきたけ	米 むぎ ゼリー	油 ごま油	655 812
11	木	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため はるまき	ぶた肉 はるまき	牛乳	にんじん いら	たまねぎ キャベ ツ	米 さとう	油	655 808
12	金	ごはん	○	にこみハンバーグ ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	油	642 795
16	火	こがた ココアパン	○	ひやしうどん かぼちゃコロッケ	やきぶた たま ご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃコ ロッケ	きゅうり	パン うどん	油	654 838
17	水	ごはん のりつくだに	○	とり肉とじゃがいものうま に きりほしだいこんのツナあ え	とり肉 がんもどき ツナ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベ ツ きりほしだいこん	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	660 807
18	木	ごはん	○	いわしのかばやきふう そくせきづけ とうがんのみそしる	いわし 油あげ とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうがん	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	628 747
19	金	むぎいり なつやさい カレー	○	レモンゼリー-いりフルーツミック ス	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす りんご えだまめ もも みかん パイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	684 845

基準  
650  
830

巻価

たんぼく  
(g)

上段:小  
下段:中

22.0  
28.7

26.6  
33.4

29.3  
36.9

22.6  
27.7

24.8  
29.8

24.4  
28.8

29.2  
36.2

22.7  
29.5

23.8  
28.9

22.4  
27.2

21.3  
26.6

28.3  
34.5

26.9  
29.6

24.5  
29.4

基準  
26.8  
34.2