



給食献立表

2024年 8.9月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

日	曜	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い						栄 養 価		
				あ か		み ど り		き		エ ネ ル 吉	たん ぱ く	
				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		(kcal)	(g)	
主 食		牛 乳	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	上 段 小	上 段 中	
										下 段 小	下 段 中	
8/27	火	こがた チーズパン	○	なすとひき肉のスパゲティ イタリアンサラダ	ふたひき肉 だいず ハム	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ なす グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ	油 ドレッシング	617 797	27.8 35.0
28	水	ごはん	○	さばのみそに れんこんきんぴら キャベツのカラフルあえ	さば ふた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん キャベツ	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	649 811	24.5 30.3
29	木	むぎいり ピピンバ	○	キャベツと肉だんごのスープ	牛肉 ふた肉 たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	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	662 814	27.2 33.1
30	金	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ やさしいため ミニフィッシュ	ふた肉 いか	牛乳 こざかな	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	707 832	24.6 28.0
9/2	月	むぎいり そぼろごはん	○	こまつなのみそしる れいとうみかん	とりひき肉 だいず たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ みかん	米 むぎ さとう じゃがいも	油	643 784	27.8 33.8
3	火	こがた キャラメルパン	○	やきそば きびなごのフライ	ふた肉 さつまあげ いか	牛乳 あおのり きびなご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	パン ちゅうかめん	油	669 864	25.4 32.1
4	水	ごはん	○	ふた肉とあつあげのみそに すだちあえ	ふた肉 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	639 785	24.3 29.4
5	木	ごはん のりつくだに	○	さわらのみぞれあんかけ ふしめんじる	さわら とり肉 ちくわ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	米 でんぶ さとう ふしめん	油	652 785	28.6 33.9
6	金	ごはん	○	わふうハンバーグ ちくぜんに	ハンバーグ みそ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ ごぼう れんこん たけのこ	米 さとう こんにやく	油	645 798	27.4 33.5
9	月	ごはん	○	チャアシャンどうふ ちゅうかサラダ	ふたひき肉 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	油 ドレッシング	634 776	29.4 36.2
10	火	きりめつき まるパン	○	セルフフィッシュバーガー トマトスープ バックタルタルソース	しろみざかな ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	油 タルタルソ ース	659 805	25.9 31.2
11	水	ごはん	○	チンジャオロース 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	651 846	23.3 28.8
12	木	むぎいり なつやさいカレー	○	フルーツポンチ	ふた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす りんご えだまめ 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	683 844	24.3 29.2
13	金	ごはん	○	ちくわのにしよくあげ とり肉とじゃがいものうまに	ちくわ とり肉 あつあげ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 こむぎ じゃがいも こんにやく さとう	油	667 836	28.9 36.7
17	火	なるときんときパ ン	○	ミートボールのこめコシチュー ひじきサラダ	肉だんご ツナ	牛乳 なまクリーム ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン こめ さつまいも じゃがいも	油 バター ドレッシング	646 809	24.0 29.1
18	水	ごはん	○	こまつなとこうやどうふのたまごとじ れんこんのサラダ	とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご ハム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ れんこん コーン	米 さとう	油 ドレッシング	629 768	27.1 32.5
19	木	むぎいり わかめごはん	○	焼き魚 だいずいりきんぴらごぼう すだち	さけ ふた肉 だいず さつまあげ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう すだち	米 むぎ こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	628 764	30.6 36.5
20	金	ごはん	○	ささみカツ さつまじる ポイルキャベツ バックソース	ささみカツ ふた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん はくさい	米 さつまいも	油	645 782	24.4 28.7
24	火	こがた ココアパン	○	ひやしちゅうか あげぎょうざ	やきふた たまご ぎょうざ	牛乳	にんじん	しいたけ きゅうり もやし	パン さとう ちゅうかめん	ごま油	685 936	24.1 30.7
25	水	ごはん	○	肉じゃが すのもの ぶどうゼリー	ふた肉 さつまあげ いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも こんにやく ゼリー	油 ごま	631 759	25.4 30.8
26	木	ごはん	○	さかなのごみそかけ ちくぎあえ	さば みそ 油あげ たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 でんぶ さとう こんにやく	油 ごま	648 786	25.2 29.4
27	金	むぎいり ハヤシライス	○	キャベツのマリネ	牛肉 ふた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	641 787	24.7 30.0
30	月	ごはん	○	カツオカツ ポイルキャベツ ぶたじる バックソース	カツオカツ ふた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	米 じゃがいも	油	630 779	22.7 27.9

☆☆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。
 ♪ 6日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。
 ♪ 19日は藍住町学校教育の日です。旬の食材を使った献立です。

基準	基準
650	26.8
830	34.2