



給食献立表

2025年10月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

日曜	ざ い り よ う め い										栄養価	
	こ ん だ て め い			あ 血・筋肉・骨をつくる		み 体(の)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)
	主 食	牛乳	お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	上段:小	下段:中	
1 水	ごはん	○	マーボーれんこん きりぼしだいこんのツナあえ	ぶたひき肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ れんこん しめじ キャベツ きりぼしだいこん	米 さとう でんぶん	油 ごま	618 757	24.1 29.2	
2 木	ごはん	○	カツオカツ ポイルキャベツ さつまじる バックソース	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 はくさい	米 さつまいも	油	613 756	22.0 27.0	
3 金	むぎいり こんさいポークカレー	○	フルーツのぶどうゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご れんこん りんご えだまめ もも みかん バイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	723 895	19.2 22.7	
6 月	ごはん	○	さばのみぞれに ゆかりあえ だんごいりみそしる	さば とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも 玄米だんご		626 789	23.4 29.1	
7 火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ パンプキンポタージュ	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ(中のみ) なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	パン こめこ	油 バター	663 860	27.3 36.1	
8 水	むぎいり キムタクごはん	○	ごもくスープ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	はくさい いづつづけ たまねぎ	米 むぎ	ごま油 ごま	601 738	23.4 28.3	
9 木	ごはん おかかふりかけ	○	じゃがいものそぼろに ごまあえ	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 こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	602 736	24.4 29.4	
10 金	ごはん	○	わかどりのからあげ ばんさんすう	とり肉 ハム たまご	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	米 でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油	670 828	25.6 31.1	
14 火	こがた こくとうパン	○	わかめうどん ツナサラダ	ぶた肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	しいたけ もやし パン くるごとう うどん	ドレッシング	601 775	23.2 29.3	
15 水	ごはん	○	いわしのうめに きゅうりのかおりづけ ひじきのいために	いわし梅煮 とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり れんこん たけのこ	米 さとう こんにゃく	ごま油 油	604 742	26.9 32.8	
16 木	むぎいり ツナごはん	○	ぶたじる	ツナ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	しめじ たまねぎ ごぼう	米 むぎ じゃがいも	ごま油	611 751	23.6 28.5	
17 金	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろに だいずとちりめんのあげに	ぶたひき肉 あつあげ 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 こんにゃく でんぶん	油 ごま	672 829	27.4 33.6	
20 月	むぎいり いもわかめごはん	○	さかなのてりやきふう なめこじる	さわら とうふ 油あげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん なめこ	米 むぎ さつまいも でんぶん さとう	油	657 800	26.6 31.3	
21 火	アップルパン	○	ポークシチュー コーンサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	りんご たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	655 823	25.1 30.8	
22 水	ごはん	○	すきやきふうにごみ きゅうりのしおこんぶサラダ	ぶた肉 あつあげ かにふうみかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい だいこん ねぎ しめじ きゅうり コーン	米 さとう こんにゃく ふ	油 ごま油	659 808	22.4 26.9	
23 木	ごはん	○	れんこんひきにくフライ とうふとえびのちゅうかに	れんこんひきにくフライ ぶた肉 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	米 さとう でんぶん	油 ごま油	635 771	27.8 33.3	
24 金	ごはん	○	ぶたにくとこんにゃくのみそに すだちずあえ	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん	たけのこ だいこん すだち キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油	643 790	22.6 27.2	
27 月	ごはん	○	おやこに こまつなのナムル ヨーグルト(小中のみ)	とり肉 ニ かまぼこ あつま さつまあげ	牛乳 ヨーグルト(小・中のみ)	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース もやし	米 さとう	油 ごま油 ごま	647 732	30.2 33.8	
28 火	こがたココアパン	○	ビーフのごもくい ためしゅうまい	ぶた肉 いか しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	パン ビーフン	油 ごま油	636 847	24.8 32.4	
29 水	ごはん	○	さわらのしおやき とりにくとじゃがいものうまに	さわら とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	617 749	30.7 36.8	
30 木	ごはん	○	チャアシャンどうふ ちゅうかサラダ	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ もやし	米 さとう でんぶん	油 ドレッシング	619 757	26.9 32.9	
31 金	むぎいり かしわめし	○	かぼちゃコロッケ けんちんじる	とり肉 油あげ とうふ	ちりめん 牛乳	にんじん かぼちゃコロッケ ねぎ	ごぼう しいたけ だいこん	米 むぎ さとう こんにゃく さといも	油 ごま油	654 795	24.4 29.2	

☆☆☆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。
 ♪9日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。
 ♪20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。



このQRコードを読み込むと
献立表等が確認できます。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5