



給食献立表

2025年 11月号
藍住町教育委員会

(普通食)

日	曜	ざ い り ょ う め い								栄養価		
		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		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	上段:小 下段:中
4	火	こがた キャラメルパン	○	スパゲティナポリタン れんこんとツナのサラダ	ベーコン えび ツナ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎしめじ キャベツ れんこん	パン スパゲティ	油 ドレッシング	641 826	25.0 31.3
5	水	ごはん	○	ちくわのにしよあげ ぐだくさんみそしる	ちくわ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 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	606 756	24.8 31.0
6	木	むぎいり チャーハン	○	はるさめスープ	やきぶた たまご ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎしいたけ たけのこ はくさい	米 むぎ はるさめ	油 ごま油	607 744	19.6 23.3
7	金	ごはん	○	いわしのしょうがに そくせきづけ ぶたにくとごぼうのもの	いわししょうが に ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	618 761	24.7 30.0
##	月	ごはん	○	マーボー豆腐 もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず みそ とうふ ハム	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	602 732	28.2 34.5
##	火	こくとうパン	○	さわらのみそマヨネーズやき コンソメスープ	さわら みそ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン くろさとう	ごま マヨネーズ 油	650 800	30.0 36.3
##	水	むぎいり きのこカレー	○	フルーツのみかんゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎしめじ えのきたけりんご もも みかん パイ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	678 837	21.7 26.1
##	木	ごはん	○	おでんふうにごみ きびなごのフライ	とり肉 あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 きびなご	にんじん	だいこん	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	634 778	27.3 33.3
##	金	ごはん	○	ぶたにくとあつあげのみそに あわのしゃっきりごまあえ りんご	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう れんこん もやし りんご	米 こんにやく さとう	油 ごま	623 758	24.3 29.4
##	月	ごはん	○	さばのみぞれあんかけ とくしまげんきみそしる	さば みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん れんこん えのきたけ	米 でんぶん さとう さつまいも	油	653 794	24.8 28.9
##	火	なると きんときパン	○	チンゲンサイのこめコンチュー イタリアンサラダ	とり肉 ベーコン ハム	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 キャベツ きゅうり コーン	パン さつまいも じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	638 794	23.8 29.3
##	水	ごはん	○	わふうハンバーグ ふしめんじる	ハンバーグ みそ とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎしめじ だいこん えのきたけ	米 さとう ふしめん		611 751	25.6 31.4
##	木	ごはん	○	こまつなとこうや豆腐のたまごとじ さつまいものこめこてんぷら	とり肉 さつまあげ こうや豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう こむぎこ こめこ さつまいも	油	658 804	25.2 30.2
##	金	ごはん	○	やさしいため にくだんごのあまずあんかけ	ぶた肉 いか 肉だんご	牛乳	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	624 730	25.2 30.5
##	火	こがた アップルパン	○	やきそば あげぎょうざ	ぶた肉 さつまあげ いか ぎょうざ	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ	りんご たまねぎ キャベツ	パン ちゅうかめん	油	644 860	25.2 32.0
##	水	ごはん	○	にくじゃが ひじきサラダ ヨーグルト	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ドレッシング	615 786	23.2 28.5
##	木	むぎいり ピビンバ	○	はくさいとにくだんごのスープ	ぶた肉 たまご 肉だんご	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ しいたけ はくさい	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	613 753	26.3 32.2
##	金	ごはん	○	マグロカツ ポイルキャベツ だいずいりきんぴらごぼう パックスソース	マグロカツ ぶた肉 だいず さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	645 807	24.5 30.5

☆☆☆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。

♪ 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	26.8
830	34.2