給食献立表

2025年 1月号
藍住町教育委員会

日	曜	こんだてめい 主食	牛乳	おかず	ざいりょうめい あか 血・筋肉・骨をつくる 1群	2群	みどり 体の働きをよくする 3群	4群	き 力や体温のもとになる 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) 上段:小 下段:中	たんぱく(g) 上段:小 下段:中
8	水	ごはん	○	やさいいため 肉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
9	木	ごはん	○	こまつなとこうやどうふのたまごとじ れんこんとツナのサラダ	とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご ツナ	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	米 さとう	油 ドレッシング	630 769	27.2 32.6
##	金	むぎいり カレーライス	○	フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご みかん パイン ナタデココ もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	660 815	21.1 25.2
##	火	★あげパン	○	ごもくスープ オムレツ パックケチャップ	ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい	パン さとう	油	660 784	23.3 27.2
##	水	ごはん	○	マーボーどうふ 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 でんぷん	油 ごま油 ごま	602 732	28.2 34.5
##	木	ごはん	○	ちくぜんに コロッケ ボイルキャベツ パックソース	とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう れんこん たけのこ	米 コロッケ こんにゃく さとう	油	619 777	21.4 25.9
##	金	★むぎいり ビビンバ	○	はくさいと肉だんごのスープ	ぶた肉 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 しいたけ はくさい	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	609 748	26.2 32.1
##	月	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに ごまあえ	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい もやし	米 こんにゃく さとう	油 ごま	633 774	22.6 27.3
##	火	なると きんときパン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいず ツナ	牛乳 なまクリーム ひじき	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さつまいも じゃがいも さとう	油 ドレッシング	646 810	25.2 30.6
##	水	ごはん	○	肉じゃが だいずとちりめんのあげに	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 こんにゃく さとう でんぷん	油 ごま	657 810	26.7 32.7
##	木	ごはん	○	わふうハンバーグ チンゲンサイと卵のスープ	ハンバーグ みそ ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	米 さとう		620 761	24.5 30.0
##	金	むぎいり わかめごはん	○	魚の照り焼き風 さつまじる	メルルーサ ぶた肉 とうふ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	米 むぎ でんぷん さとう さつまいも	油	637 777	25.4 29.8
##	月	ちらしずし	○	カツオカツ けんちんじる	こうやどうふ ちくわ たまご カツオカツ とうふ 油あげ	ちりめん 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ゆず ごぼう だいこん	米 さとう こんにゃく さといも	油 ごま油	650 803	24.4 30.0
##	火	こがた キャラメルパン	○	★わかめうどん ごぼうサラダ ベビーチーズ	ぶた肉 かまぼこ ハム	牛乳 わかめ ひじき チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり もやし コーン	パン うどん	ドレッシング	602 762	24.7 29.9
##	水	ごはん	○	★とり肉のねぎソースあえ ならあえ	とり肉 油あげ	牛乳	ねぎ にんじん	ゆず しいたけ れんこん だいこん	米 でんぷん さとう こんにゃく	油 ごま	651 801	24.0 29.0
##	木	★あわギュー まぜごはん	○	★ふしめんじる みかん	牛肉 とり肉 ちくわ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ みかん	米 さとう ふしめん	油 ごま	604 730	26.3 32.0
##	金	ごはん	○	さばのすだちじょうゆかけ じゃがいものいそに	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	すだち たまねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油	655 798	27.4 32.5
											基準 650 830	基準 26.8 34.2

全国学校給食週間

☆★☆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。
★はリクエスト給食（小学6年生・中学3年生）の上位のものです。

藍住町栄養士部会　三木，江本，鳥羽