



# 給食献立表

2025年 2月号  
藍住町教育委員会

(普通食)

|                                                                                                                                                                                     |   | ざ い り ょ う め い    |    |                                              |                                   |                    |                        |                                          |                                 | 栄養価                |                  |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|----|----------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| 日                                                                                                                                                                                   | 曜 | こ ん だ て め い      |    |                                              | あか<br>血・筋肉・骨をつくる                  |                    | みどり<br>体の働きをよくする       |                                          | き<br>力や体温のもとになる                 |                    | エネルギー<br>(kcal)  | たんぱく<br>(g)        |
|                                                                                                                                                                                     |   | 主 食              | 牛乳 | お か ず                                        | 1群                                | 2群                 | 3群                     | 4群                                       | 5群                              | 6群                 | 上段:小<br>下段:中     | 上段:小<br>下段:中       |
| 3                                                                                                                                                                                   | 月 | ごはん              | ○  | いわしのしょうがに<br>ゆかりあえ<br>ひじきとだいずのもの             | いわし<br>とり肉 だいず<br>さつまあげ           | 牛乳<br>ひじき          | にんじん                   | キャベツ<br>きゅうり<br>たけのこ                     | 米<br>じゃがいも<br>さとう               | 油                  | 615<br>759       | 26.6<br>32.7       |
| 4                                                                                                                                                                                   | 火 | こがた<br>アップルパン    | ○  | ★とくしまラーメン<br>きりぼしだいこんのツナあ<br>え               | ぶた肉<br>ツナ                         | 牛乳                 | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな     | りんご たまねぎ<br>もやし はくさい<br>キャベツ<br>きりぼしだいこん | パン<br>さとう<br>ちゅうかめん             | 油<br>ごま            | 625<br>804       | 26.3<br>33.1       |
| 5                                                                                                                                                                                   | 水 | ごはん              | ○  | れんこんひき肉フライ<br>とうふとえびのちゅうかに                   | れんこんひきにくフライ<br>ぶた肉<br>とうふ えび      | 牛乳                 | にんじん                   | たまねぎ<br>たけのこ<br>しいたけ はくさい                | 米<br>さとう<br>でんぷん                | 油<br>ごま油           | 635<br>771       | 27.8<br>33.3       |
| 6                                                                                                                                                                                   | 木 | むぎいり<br>そばろごはん   | ○  | みそしる                                         | とりひき肉<br>だいず たまご<br>とうふ みそ        | 牛乳<br>わかめ          | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな | たまねぎ                                     | 米 むぎ<br>さとう<br>じゃがいも            | 油                  | 615<br>756       | 27.5<br>33.4       |
| 7                                                                                                                                                                                   | 金 | ごはん              | ○  | なるときんときコロッケ<br>ポイルキャベツ<br>マーボーれんこん<br>バックソース | ぶたひき肉<br>みそ                       | 牛乳                 | にんじん<br>ねぎ             | キャベツ<br>たまねぎ<br>れんこん<br>しめじ              | 米<br>なるときんときコロッケ<br>さとう<br>でんぷん | 油                  | 675<br>821       | 21.9<br>26.1       |
| 10                                                                                                                                                                                  | 月 | ごはん              | ○  | にこみハンバーグ<br>レタススープ                           | ハンバーグ<br>ベーコン                     | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲンサイ         | たまねぎ<br>しめじ<br>えのきたけ レタス                 | 米<br>さとう                        | 油                  | 609<br>751       | 21.9<br>26.4       |
| 12                                                                                                                                                                                  | 水 | ごはん              | ○  | ★わかどりのからあげ<br>ひじきサラダ                         | とり肉<br>ツナ                         | 牛乳<br>ひじき          | にんじん                   | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                      | 米<br>でんぷん                       | 油<br>ドレッシング        | 624<br>769       | 24.3<br>29.3       |
| 13                                                                                                                                                                                  | 木 | むぎいり<br>ハヤシライス   | ○  | 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<br>もも みかん<br>パイン                | 米 むぎ<br>じゃがいも<br>ゼリー            | 油                  | 649<br>799       | 19.0<br>22.6       |
| 14                                                                                                                                                                                  | 金 | ごはん              | ○  | おでんふうにごみ<br>きびなごのフライ                         | とり肉 あつあげ<br>さつまあげ<br>うずらたまご       | 牛乳<br>きびなご         | にんじん                   | だいこん                                     | 米 じゃがいも<br>こんにゃく さと<br>う        | 油                  | 634<br>778       | 27.3<br>33.3       |
| 17                                                                                                                                                                                  | 月 | ごはん              | ○  | ホイコーロー<br>しゅうまい<br>型抜きチーズ(小・中のみ)             | ぶた肉<br>しゅうまい                      | 牛乳<br>チーズ          | にんじん<br>ピーマン<br>ねぎ     | キャベツ                                     | 米<br>さとう                        | 油                  | 646<br>824       | 27.3<br>33.0       |
| 18                                                                                                                                                                                  | 火 | ★ココアパン           | ○  | ミートボールのこめこシチュー<br>キャベツのマリネ                   | 肉だんご<br>ハム                        | 牛乳<br>なまクリーム       | にんじん<br>チンゲンサイ         | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                     | パン<br>じゃがいも<br>こめこ              | 油<br>バター<br>ドレッシング | 627<br>780       | 23.6<br>28.9       |
| 19                                                                                                                                                                                  | 水 | ごはん              | ○  | ぶた肉とこんにゃくのみそ<br>にあわのしゃっきりごまあえ                | ぶた肉<br>あつあげ<br>みそ                 | 牛乳<br>ちりめん         | にんじん<br>こまつな           | たけのこ<br>だいこん<br>れんこん もやし                 | 米<br>こんにゃく<br>さとう               | 油 ごま               | 600<br>736       | 24.7<br>29.9       |
| 20                                                                                                                                                                                  | 木 | ★むぎいり<br>キムタクごはん | ○  | ごもくスープ<br>ヨーグルト                              | ぶた肉<br>ベーコン<br>とうふ                | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト | ねぎ<br>にんじん             | はくさい<br>つぼづけ<br>たまねぎ                     | 米<br>むぎ                         | ごま油<br>ごま          | 618<br>745       | 25.9<br>30.8       |
| 21                                                                                                                                                                                  | 金 | ごはん              | ○  | マグロカツ<br>ポイルやさ<br>きんぴらごぼう<br>バックソース          | マグロカツ<br>ぶた肉<br>さつまあげ             | 牛乳                 | にんじん<br>さやいんげん         | キャベツ<br>ごぼう                              | 米<br>こんにゃく<br>さとう               | 油<br>ごま油<br>ごま     | 618<br>769       | 21.5<br>26.6       |
| 25                                                                                                                                                                                  | 火 | こがた<br>こくとうパン    | ○  | ★カレーうどん<br>★イタリアンサラダ                         | ぶた肉<br>ハム                         | 牛乳                 | にんじん<br>ねぎ             | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり コーン                 | パン<br>くろざとう<br>うどん              | 油<br>ドレッシング        | 613<br>793       | 23.9<br>30.0       |
| 26                                                                                                                                                                                  | 水 | ごはん<br>ふりかけ      | ○  | とり肉とじゃがいものうまに<br>あつやきたまご                     | とり肉<br>がんもどき<br>たまご               | 牛乳                 | にんじん<br>さやいんげん         | たまねぎ                                     | 米 じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう         | 油                  | 610<br>740       | 27.3<br>32.8       |
| 27                                                                                                                                                                                  | 木 | ごはん              | ○  | さばのみぞれあんかけ<br>ふしめんみそしる                       | さば<br>ぶた肉<br>かまぼこ みそ              | 牛乳                 | にんじん<br>ねぎ             | だいこん<br>はくさい<br>えのきたけ                    | 米 でんぷん<br>さとう<br>ふしめん           | 油                  | 671<br>819       | 28.6<br>34.0       |
| 28                                                                                                                                                                                  | 金 | ごはん              | ○  | チャアシャンどうふ<br>こまつなのナムル                        | ぶたひき肉<br>だいず さつまあ<br>げ<br>あつあげ みそ | 牛乳                 | ねぎ<br>にんじん<br>こまつな     | たまねぎ<br>しめじ<br>もやし                       | 米<br>さとう<br>でんぷん                | 油<br>ごま油<br>ごま     | 626<br>765       | 26.8<br>32.7       |
| ☆☆☆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。☆☆☆<br>※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。<br>㊦ 9日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。<br>♪ 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。<br>★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。 |   |                  |    |                                              |                                   |                    |                        |                                          |                                 |                    | 基準<br>650<br>830 | 基準<br>26.8<br>34.2 |

藍住町栄養士部会 三木、江本、鳥羽