



給食献立表

2025年3月号
藍住町教育委員会

				ざ い り ょ う め い						栄養価		
日	曜	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
3	月	むぎいり カレーライス	○	いちごゼリー入りフルーツミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご もも みかん パイナップル	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	667 823	20.5 24.4
4	火	★こがた ココアパン	○	やきそば あげきょうざ	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	たまねぎ キャベツ	パン ちゅうかめん	油	672 897	24.4 31.0
5	水	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに すのもの	ぶた肉 あつまあげ ちくわ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油 ごま	642 785	23.7 28.7
6	木	ごはん	○	★とり肉のワインふうみ コンソメスープ おいおいクリームだいふく(中のみ)	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 でんぶん さとう だいふく	油	682 916	26.5 32.8
7	金	ごはん	○	さばのすだちじょうゆかけ ぶた肉とごぼうの煮物	さば ぶた肉	牛乳	にんじん	すだち ごぼう	米 さとう こんにやく	油 ごま油 ごま	613 739	27.9 32.9
10	月	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ きりぼしだいこんとじゃがいものにももの	とり肉 さつまあげ	牛乳	かぼちゃひき肉 フライ にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	645 756	21.2 24.4
11	火	こがた キャラメルパン	○	スープスパゲティ ツナサラダ	とり肉 ベーコン ツナ	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 もやし きゅうり	パン スパゲティ	油 ドレッシング	661 849	28.5 35.8
12	水	ごはん	○	わふうハンバーグ みそしる おいおいクリームだいふく(幼小のみ)	ハンバーグ みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも だいふく		682 747	24.4 28.9
13	木	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	たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	油 ごま	656 809	26.6 32.6
14	金	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	607 739	26.8 32.3
17	月	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 でんぶん	油 ごま油 ごま	602 732	28.2 34.5
18	火	あいずみ にんじんパン	○	カツオカツ ごもくスープ ポイルキャベツ バックソース	カツオカツ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ	パン さとう	油	601 753	23.0 29.0
19	水	ごはん	○	さばの塩焼き きんぴらごぼう	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	624 755	26.5 31.2
21	金	むぎいり チャーハン	○	キャベツと肉だんごのスープ	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ えのきたけ キャベツ	米 むぎ	油 ごま油	611 748	22.1 26.5

☆☆☆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。

♪ 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。

★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。



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

藍住町栄養士部会 三木、江本、鳥羽