



給食献立表

2025年 4月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

				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
8	火	こがた なると金時パン	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン さつまいも スパゲティ	油 ドレッシング	649 845	27.0 34.1
9	水	ごはん	○	肉じゃが ごぼうサラダ	ぶた肉 さつまあげ ハム	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング	621 764	21.9 26.3
10	木	ごはん	○	しろみざかなのフライ ぶたじる ポイルキャベツ バックソース	しろみざかな ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 こんにゃく さつまいも	油	668 812	23.8 28.0
11	金	むぎいり チキンライス	○	はるにんじんのポトフ 豆乳いちごパンナコッタ	とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	米 むぎ じゃがいも パンナコッタ	油	638 771	24.4 29.7
14	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 でんぷん	油 ごま油 ごま	602 732	28.2 34.5
15	火	こがた キャラメルパン	○	やきうどん しゅうまい	ぶた肉 さつまあげ しゅうまい	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	パン うどん	油	611 833	27.5 35.2
16	水	ごはん	○	さばのすだちじょうゆかけ 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	すだち ごぼう	米 さとう こんにゃく	油 ごま油 ごま	635 769	26.8 31.6
17	木	ごはん	○	とり肉のねぎソースあえ わかめスープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ	米 でんぷん さとう	油 ごま	659 809	26.6 32.5
18	金	むぎいり カレーライス	○	マスカット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	670 827	20.5 24.4
21	月	ごはん	○	じゃがいものいそに 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 ひじき 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	665 821	23.8 28.9
22	火	こくとうパン	○	藍住キャロットポタージュ 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 パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン くろざとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	626 781	25.5 31.7
23	水	ごはん	○	魚のてりやきふう こまつなのみそしる そくせきづけ	さわら とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 でんぷん さとう じゃがいも	油	632 769	26.8 31.4
24	木	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに すだちずあえ	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん	たけのこ ごぼう すだち キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油	612 751	22.2 26.8
25	金	ごはん	○	にこみハンバーグ ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	油	640 793	22.4 27.2
28	月	ごはん	○	マグロカツ ぶた肉とごぼうの煮物 ポイルキャベツ バックソース	マグロカツ ぶた肉	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	620 771	22.0 27.1
30	水	ごはん	○	チャアシャンどうふ ツナサラダ	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ ツナ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	米 さとう でんぷん	油 ドレッシング	670 823	27.4 33.6

☆☆☆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。

♪22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。



11日 よいにんじんの日 献立です。(4月12日は徳島県にんじんの日です。)
この日は町内産のにんじんを使っています。



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