



給食献立表

2025年 5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 体の動きをよくする		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
1	木	ごはん	○	わかどりのからあげ ばんさんすう	とり肉 ハム たまご	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	米 でんぶ さとう はるさめ	油 ごま油	670 828 25.6 31.1
2	金	むぎいり えびピラフ	○	キャベツのポトフ	とり肉 えび 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	油	603 738 26.9 33.1
7	水	ごはん	○	さかなのみぞれあんかけ ぐだくさんみそしる	メルルーサ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	だいこん たまねぎ	米 でんぶ さとう じゃがいも	油	608 742 26.8 31.7
8	木	ごはん	○	こまつなとうやどうふのたまごと 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
9	金	ごはん	○	にくだんごのあまずあんかけ やさしいため ミニフィッシュ(中のみ)	肉だんご ぶた肉 いか	牛乳 こざかな	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	624 746 25.2 32.8
#	月	ごはん	○	いわしのしょうがに ゆかりあえ ちくぜんに ペビーチーズ	いわししょうが に とり肉 ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ	米 こんにやく さとう	油	617 753 26.8 32.4
#	火	あげパン	○	オムレツ キャベツとにくだんごのスー プ パックケチャップ	たまご 肉だんご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ	パン さとう	油	663 788 24.2 28.3
#	水	むぎいり カレーライス	○	フルーツミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご パイン もも みかん ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	657 812 20.4 24.3
#	木	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 えのきたけ	米 さとう ふしめん		614 757 25.8 31.6
#	金	ごはん	○	カツオカツ 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	カツオカツ 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	640 794 24.0 29.8
#	月	むぎいり そばろごはん	○	わかたけじる	とりひき肉 だいず たまご とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 むぎ さとう	油	607 745 29.9 36.7
#	火	こがた アップルパン	○	わかめうどん ごぼうサラダ ヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ ハム	牛乳 わかめ ひじき ヨーグルト	にんじん ねぎ	りんご 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	614 776 24.5 29.7
#	水	ごはん	○	さわらのしおやき とりにくとじゃがいものうまに	さわら とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	617 749 30.7 36.8
#	木	ごはん	○	マーボーれんこん きりぼしだいこんのツナあえ	ぶたひき肉 みそ ツナ	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ れんこん しめじ キャベツ きりぼしだいこん	米 さとう でんぶ	油 ごま	618 758 24.1 29.2
#	金	ごはん	○	ちくわのにしよくあげ ごもくまめ	ちくわ とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 あおのり こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう	米 こむぎこ こんにやく さとう	油	632 789 27.8 35.0
#	月	ごはん	○	さばのみそに じゃがいもとあつあげのそぼ ろに	さば ぶたひき肉 あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	677 850 28.6 36.2
#	火	ココアパン	○	ポークシチュー キャベツのマリネ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	632 789 25.7 31.6
#	水	ごはん	○	ホイコーロー あげぎょうざ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ	米 さとう	油	608 775 23.0 28.1
#	木	むぎいり ビビンバ	○	はるさめスープ	ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ キャベツ	米 むぎ さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	614 754 24.3 29.7
#	金	ごはん	○	コロッケ ポイルやさ ひじきのいために パックスソース	とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ れんこん たけのこ	米 コロッケ こんにやく さとう	油	630 786 21.6 26.3

☆☆☆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。

8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