



# 給食献立表

2025年 6月号  
藍住町教育委員会

(普通食)

日	曜	ざ い り よ 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	上段:小 下段:中
2	月	むぎいり ツナごはん	○	ぶたじる ひゅうがなつゼリー	ツナ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ たまねぎ ごぼう	米 むぎ じゃがいも ゼリー	ごま油	616 743	23.6 28.5
3	火	こがた キャラメルパン	○	ジャージャーめん きびなごのフライ	ぶたひき肉 だいず みそ	牛乳 きびなご	にんじん	たけのこ もやし きゅうり	パン さとう でんぶん ちゅうかめん	油 ごま油	644 830	27.5 34.9
4	水	ごはん	○	おやこに ツナサラダ	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり グリーンピース キャベツ もやし	米 さとう	油 ドレッシング	638 784	28.0 34.3
5	木	ごはん	○	にこみハンバーグ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	米 さとう	油	638 790	24.1 29.3
6	金	ごはん	○	いわしのうめに そくせきづけ れんこんきんぴら	いわし梅煮 ぶた肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり れんこん	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	604 745	24.1 29.0
9	月	ごはん	○	やきにくふうやさしいため れんこんひきにくフライ	ぶた肉 みそ れんこんひきにくフ ライ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ りんご もやし キャベツ たけのこ	米 さとう	油	649 790	25.7 31.1
10	火	こくとうパン	○	ポークビーンズ れんこんとツナのサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいず ツナ	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ れんこん	パン さとう くるざとう じゃがいも	油 ドレッシング	674 844	25.8 31.5
11	水	ごはん	○	さかなのごまみそかけ かきたまじる	さわら みそ かまぼこ とうふ たまご	牛乳	ねぎ こまつな	えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 ごま	658 799	30.1 35.9
12	木	むぎいり ハヤシライス	○	マスカットゼリー-梨フルーツミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ もも みかん パイ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	658 811	19.7 23.6
13	金	ごはん のりのつくだに	○	ぶたにくとあつあげのみそに ごまあえ	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ	牛乳 のり ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう キャベツ もやし	米 こんにやく さとう	油 ごま	606 737	24.2 29.1
16	月	ごはん	○	チキンカツ ポイルやさい ごもくスープ パックソース	チキンカツ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	米	油	601 727	23.8 27.9
17	火	あいずみ にんじんパン	○	チンゲンサイのこめシチュー コールスローサラダ	とり肉 ベーコン ハム	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 きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	611 759	23.4 28.9
18	水	ごはん	○	ひじきとだいずのもの わかめのすだちずあえ	とり肉 だいず がんもどき さつまあげ	牛乳 ひじき わかめ ちりめん	にんじん	すだち キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油	610 747	27.6 33.8
19	木	あわぎゅー まぜごはん	○	ふしめんみそしる	牛肉 ぶた肉 かまぼこ みそ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 さとう ふしめん	油 ごま	614 755	27.6 33.7
20	金	ごはん	○	さばのしおやき きゅうりのかおりづけ ぶにくとごぼうのもの	さば ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう	米 さとう こんにやく	ごま油 油 ごま	612 738	28.1 33.1
23	月	むぎいり チャーハン	○	わかめスープ	やきぶた たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ	米 むぎ	油 ごま油	603 737	21.2 25.3
24	火	こがた チーズパン	○	カレーうどん イタリアンサラダ	ぶた肉 ハム	チーズ 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうりコーン	パン うどん	油 ドレッシング	613 793	25.6 32.1
25	水	ごはん	○	チャアシャンとうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず ハム あつあげ みそ	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	623 758	27.1 33.2
26	木	ごはん	○	マグロカツ ポイルキャベツ じゃがいものいそに パックソース	マグロカツ ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	629 786	22.6 28.0
27	金	ごはん	○	チンジャオロース にくだんごのあますあんかけ	ぶた肉 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	米 さとう	油	649 763	26.4 32.2
30	月	ごはん	○	にくじゃが 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 でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	635 781	24.9 30.3

☆☆☆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。

🎵 6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。



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