



# 給食献立表

2025年 7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
1	火	こがたなると きんときパン	○	なすとひきにくのスパゲティ ツナサラダ	ふたひき肉 だいず ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ なす グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	パン さつまいも スパゲティ	油 ドレッシング	662 862	26.8 33.7
2	水	ごはん	○	わふうハンバーグ ポテトスープ	ハンバーグ みそ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	米 さとう じゃがいも	油	635 785	22.8 27.6
3	木	ごはん	○	カツオカツ ポイルキャベツ ぐだくさんみそしる バックソース	カツオカツ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも	油	608 750	21.7 26.5
4	金	むぎいり キムタク ごはん	○	にくだんごスープ	ぶた肉 肉だんご	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	はくさい つぼつけ たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 むぎ	ごま油 ごま	572 702	24.4 29.6
7	月	ごはん	○	とりにくのワインふうみ そうめんじる たなばたゼリー	とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう そうめん	油	675 823	25.2 30.4
8	火	ことうパン	○	チリコンカン こまつなのナムル	ぶたひき肉 だいず さつまあげ	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ もやし	パン くろざとう じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	644 804	27.1 33.4
9	水	ごはん	○	さばのすだちじょうゆかけ 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	すだち たまねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油	662 805	31.0 37.1
10	木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため はるまき	ぶた肉 はるまき	牛乳	にんじん	たまねぎ たけの こ キャベツ	米 さとう	油	673 831	23.2 28.0
11	金	むぎいり チキンライス	○	キャベツのポトフ れいとうみかん	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 キャベツ みかん	米 むぎ じゃがいも	油	620 724	24.5 29.4
14	月	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	にんじん ねぎ 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 でんぶん	油 ごま	618 757	24.1 29.2
15	火	こがた ココアパン	○	ひやしうどん かぼちゃコロッケ	やきぶた たま ご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃコ ロッケ	きゅうり	パン うどん	油	652 835	21.1 26.3
16	水	ごはん	○	いわしのしょうがに ゆかりあえ だいずいりきんぴらごぼう	いわし生姜煮 ぶた肉 だいず さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	631 780	26.1 32.0
17	木	ごはん	○	やさしいため ささみカツ バックソース	ぶた肉 いか ささみカツ	牛乳	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	607 734	26.8 32.0
18	金	むぎいり なつやさい カレー	○	レモンゼリーいりフルーツ ミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす りんご えだまめ もも みかん パイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	707 875	23.7 28.3

☆☆☆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。

♪18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 650	基準 26.8
830	34.2

藍住町栄養士部会 江本、神志那、松浦