



# 給食献立表

2025年8・9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		みどり		き		エネルギー	たんぱく
		主食	牛乳	おかず	血・筋肉・骨をつくる		体の働きをよくする		力や体温のもとになる		(kcal)	(g)
			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 / 27	水	むぎいり なつやさいカ レー	○	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 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	694	23.6
											860	28.2
28	木	ごはん	○	マグロカツ ポイルキャベツ ぶたじる バックソース	マグロカツ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう	米 じゃがいも こんにやく	油	619	24.3
											772	30.1
29	金	ごはん のりつくだに	○	チンジャオロース しゅうまい	ぶた肉 しゅうまい	牛乳 のり	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし	米 さとう	油	618	25.3
											781	31.9
9 / 1	月	ごはん	○	さかなのてりやきふう ふしめんじる	さわら とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう ふしめん	油	631	27.9
											764	33.1
2	火	こがた チーズパン	○	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	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ	油 ドレッシング	623	27.3
											803	34.4
3	水	むぎいり ピビンバ	○	わかめスープ	ぶた肉 たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	600	24.9
											735	30.4
4	木	ごはん	○	きりぼしだいこんとじゃがいものにも かぼちゃひきにくフライ ジョア(中のみ)	とり肉 さつまあげ	牛乳 ジョア	にんじん さやいんげん かぼちゃひき肉フライ	きりぼしだいこん	米 じゃがいも こんにやく	油	630	21.0
											786	26.9
5	金	ごはん	○	チャアシャン豆腐 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 もやし	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	620	26.8
											754	32.8
8	月	むぎいり たきこみごはん	○	いわしかりかりフライ すましじる	ぶた肉 油あげ いわしフライ かまぼこ とうふ	ちりめん 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ えのきたけ	米 むぎ さとう	油	634	26.8
											742	31.0
9	火	アップルパン	○	ミートボールのこめコシチュー イタリアンサラダ	肉だんご ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	633	23.4
											791	28.7
10	水	ごはん	○	こまつなとこうやどうふのたまごとし ごぼうサラダ	とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご ハム	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり もやし コーン	米 さとう	油 ドレッシング	626	26.6
											766	31.8
11	木	ごはん	○	コロッケ ポイルやさい ちくぜんに バックソース	とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう れんこん たけのこ	米 さとう コロッケ こんにやく	油	626	22.2
											781	27.0
12	金	ごはん	○	さばのみそに そくせきづけ れんこんきんぴら	さば 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	603	27.6
											750	33.2
16	火	きりめつき まるパン	○	セルフチキンカツバーガー トマトスープ マイティソース	チキンカツ ベーコン たまご	牛乳	トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	油	612	26.7
											750	32.1
17	水	ごはん	○	にくじゃが れんこんとツナのサラダ	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ れんこん	米 さとう じゃがいも こんにやく	油 ドレッシング	603	20.8
											738	24.7
18	木	むぎいり ハヤシライス	○	キャベツのマリネ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	613	21.7
											752	26.3
19	金	わかめごはん	○	さばのしおやき きんぴらごぼう すだち	さば ぶた肉 さつまあげ	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう すだち	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	608	27.4
											734	32.4
22	月	ごはん	○	やきにくふうやさしいたけ にくだんごのあまずあんかけ	ぶた肉 みそ 肉だんご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ りんご たけのこ	米 さとう	油	652	25.8
											766	31.7
24	水	ごはん	○	いわしのみぞれに きゅうりのかおりづけ じゃがいものいそに	いわしのみぞれ煮 ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり たまねぎ	米 さとう じゃがいも こんにやく	ごま油 油	602	23.4
											741	28.6
25	木	むぎいり そぼろごはん	○	こまつなのみそじる	とりひき肉 だいず たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ	米 むぎ さとう じゃがいも	油	615	27.4
											756	33.4
26	金	ごはん	○	ぶたにくとあつあげのみそに すのもの マスカットゼリー	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこごぼう キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう マスカットゼリー	油 ごま	617	24.3
											748	29.4
29	月	ごはん	○	にくみハンバーグ はるさめスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	米 さとう はるさめ	油	621	21.9
											768	26.5
30	火	こがた キャラメルパン	○	ひやしちゅうか あげぎょうざ	やきぶた たまご ぎょうざ	牛乳	にんじん	しいたけ きゅうり もやし	パン さとう ちゅうかめん	ごま油 油	691	23.5
											920	30.0

☆☆☆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。

◎ 10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

藍住町栄養士部会 江本, 神志那, 松浦