



給食献立表

2026年1月号
藍住町教育委員会

(藍住南・藍住西幼稚園、藍住南・藍住西小学校、藍住中学校)

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
8	木	★あわぎゅー まぜごはん	○	けんちんじる あおりんごゼリー	牛肉 油あげ 豆腐	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	米 さとう こんにやく ゼリー	油 ごま ごま油	601 725	24.9 30.0
9	金	ごはん	○	マーボー豆腐 もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず みそ 豆腐 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
13	火	★あげパン	○	オムレツ ごもくスープ パックケチャップ	たまご ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	パン さとう	油	605 742	23.5 28.3
14	水	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろに れんこんのサラダ	ぶたひき肉 あつあげ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ れんこん コーン	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ドレッシング	617 756	22.9 27.7
15	木	★むぎいり カレーライス	○	りんごゼリー-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	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	666 822	20.5 24.4
16	金	ごはん	○	カツオカツ ポイルキャベツ ちくぜんに パックスソース	カツオカツ 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 こんにやく さとう	油	602 744	24.2 29.9
19	月	ごはん	○	ぶたにくとだいこんのみそに ごまあえ ペビーチーズ	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし	米 こんにやく さとう	油 ごま	625 750	25.6 30.5
20	火	こがた キャラメルパン	○	★とくしまラーメン あげぎょうざ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさい	パン さとう ちゅうかめん	油	631 840	25.4 32.5
21	水	ごはん	○	さばのみそに そくせきづけ きんぴらごぼう	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	604 751	26.8 32.4
22	木	ごはん	○	ホイコーロー なるときんときコロッケ フルーツミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ パイン もも みかん ナタデココ	米 さとう なると金時コロッケ ゼリー	油	694 873	20.7 25.0
23	金	むぎいり ピビンパ	○	はくさいとにくだんごのスープ	ぶた肉 たまご 肉だんご	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ しいたけ はくさい	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	613 753	26.3 32.2
26	月	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆかけ キャベツのカラフルあえ ごもくまめ	さわら とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	すだち キャベツ たけのこ ごぼう	米 さとう こんにやく	油	609 738	31.7 37.9
27	火	こがたなと きんときパン	○	★わかめうどん ごぼうサラダ みかん	ぶた肉 かまぼこ ハム	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり もやし コーン みかん	パン さつまいも うどん	ドレッシング	620 798	24.5 30.3
28	水	ごはん	○	★とりにくのねぎソースあえ ならあえ	とり肉 油あげ	牛乳	ねぎ にんじん	しいたけ れんこん だいこん	米 でんぷん さとう こんにやく	油 ごま	642 789	24.0 29.0
29	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 だいこん えのきたけ	米 さとう ふしめん		614 755	25.7 31.5
30	金	ちらしずし	○	さつまじる	こうや豆腐 ちくわ たまご ぶた肉 みそ	ちりめん 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ゆず だいこん はくさい	米 さとう こんにやく さつまいも		607 744	24.3 29.3

全国学校給食週間

☆☆☆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。

☺ 9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。

★はリクエスト給食(小学6年生・中学3年生)の上位のものです。



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