



給食献立表

2026年4月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・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	水	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 ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ	米 さとう	油	638 789	24.0 29.2
9	木	ごはん	○	マグロカツ ポイルキャベツ きんぴらごぼう パックスソース	マグロカツ ぶた肉 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	616 768	21.5 26.6
10	金	ごはん	○	チャアシャンどうふ ごまあえ	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	米 さとう こんぶん	油 ごま	625 763	27.2 33.3
13	月	むぎいり チキンライス	○	はるにんじんのポトフ とうにゆうプリン	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	米 むぎ じゃがいも 豆乳プリン	油	629 761	24.2 29.4
14	火	こがた にんじんパン	○	とくしまラーメン しゅうまい	ぶた肉 しゅうまい	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	613 813	26.3 35.5
15	水	ごはん	○	いわしのみぞれに ゆかりあえ ぶたにくとごぼうのもの	いわしのみぞれ に ぶた肉	牛乳	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	606 745	24.1 29.3
16	木	ごはん	○	とりにくのねぎソースあえ はるさめスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	米 でんぶん さとう はるさめ	油 ごま	654 806	24.9 30.3
17	金	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろに ひじきサラダ	ぶたひき肉 あつあげ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ドレッシング	601 740	23.0 27.7
20	月	ごはん	○	チキンカツ ポイルやさい ごもくスープ パックスソース	チキンカツ ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい	米	油	600 725	23.6 27.8
21	火	ことうパン	○	あいずみキャロットポタージュ イタリアンサラダ	とり肉 ベーコン ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン くるざとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	626 781	25.5 31.7
22	水	ごはん	○	さばのすだちじょうゆかけ ひじきのいために ヨーグルト(中のみ)	さば とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	すだち れんこん たけのこ	米 さとう こんにやく	油	604 784	30.2 38.4
23	木	むぎいり カレーライス	○	いちごゼリーーリフルーツミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご もも みかん パイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	667 823	20.5 24.4
24	金	ごはん	○	マーボーどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず みそ とうふ 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 でんぶん	油 ごま油 ごま	602 732	28.2 34.5
27	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 じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	油 ごま	635 781	24.9 30.3
28	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	623 803	27.3 34.4
30	木	ごはん	○	さかなのてりやきふう こまつなのみそしる	さわら とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	620 752	26.0 30.5

☆☆☆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。
♪21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。

13日 **よいにんじん**の日 献立です。(4月12日は徳島県にんじんの日です。)



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