



# 給食献立表

2026年5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	金	むぎいり ツナごはん	○	ぶたじる	油あげ ツナ ぶた肉 とろふ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	米 むぎ じゃがいも こんにゃく	ごま油	604 741	25.9 31.6
7	木	むぎいり えびピラフ	○	キャベツのポトフ	とり肉 えび 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	油	599 733	26.6 32.7
8	金	ごはん	○	こまつなとこうやどうふのたまごと じ れんこんとツナのサラダ	とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいた け キャベツ コーン れんこん	米 さとう	油 ドレッシング	633 773	27.2 32.6
11	月	ごはん	○	いわしのしょうがに キャベツのカラフルあえ ちくぜんに	いわし生蒸煮 とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ やさいフレーク ごぼう れんこん たけのこ	米 こんにゃく さとう	油	601 740	27.4 33.7
12	火	あげパン	○	オムレツ キャベツとにくだんごのスープ パquetteチャップ	たまご 肉だんご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ	パン さとう	油	622 747	25.3 29.4
13	水	ごはん	○	ホイコーロー あげぎょうぎ	ぶた肉 ぎょうぎ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ	米 さとう	油	608 775	23.0 28.1
14	木	ごはん	○	和風ハンバーグ 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
15	金	ごはん	○	さばのしおやき きゅうりのおおろぎ とりにくとじゃがいものうまに	さば とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま油 油	637 773	31.3 37.5
18	月	むぎいりそぼ ろごはん	○	わかたけじる	とりひき肉 だいず たまご とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけの こ えのきたけ	米 むぎ さとう	油	606 743	29.8 36.6
19	火	こがた アップルパン	○	わかめうどん ごぼうサラダ マスカットゼリー	ぶた肉 かまぼこ ハム	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり もやし コーン	パン マスカットゼ リー うどん	ドレッシング	607 773	23.9 29.6
20	水	ごはん	○	やさしいため にくだんごのあまずあんかけ	ぶた肉 いか 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 キャベツ	米	油 ごま油	624 730	25.2 30.5
21	木	ごはん	○	カツオカツ ポイルキャベツ だいずいりきんぴらごぼう バックソース	カツオカツ ぶた肉 だいず さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	640 794	24.1 29.8
22	金	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
25	月	ごはん	○	さかなのごまみそかけ すましじる	さわら みそ かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 ごま	629 763	28.3 33.6
26	火	ココアパン	○	ポークシチュー キャベツのマリネ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベ ツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	646 808	25.7 31.6
27	水	ごはん	○	豚肉と厚揚げのみそ煮 酢の物	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 こんにゃく さとう	油 ごま	600 735	25.2 30.6
28	木	むぎいり チキンカレー	○	フルーツミックス	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご パイも みかん ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	643 793	23.5 28.4
29	金	ごはん	○	わかどりのからあげ ばんさんすう	とり肉 ハム たまご	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	米 でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油	670 828	25.6 31.1

☆☆☆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 650 830	基準 26.8 34.2
------------------	--------------------