



給食献立表

2026年6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 体の動きをよくする		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	月	ごはん	○	いわしのうめに そくせきづけ れんこんきんぴら	いわし梅煮 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 れんこん	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	603 744	24.0 28.9
2	火	こがた キャラメルパ ン	○	ジャージャーめん きびなごのフライ	ぶたひき肉 だいず みそ	牛乳 きびなご	にんじん	たけのこ もやし きゅうり	パン さとう でんぷん ちゅうかめん	油 ごま油	644 830	27.5 34.9
3	水	ごはん	○	ぶたにくとこんにやくのみ そに すだちずあえ	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん	たけのこ だいご すだち キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油	643 790	22.6 27.2
4	木	ごはん	○	チャアシャンどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ ハム	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	619 754	26.8 32.8
5	金	むぎいり チャーハン	○	はるさめスープ	やきぶた たま ご ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいた け たけのこ キャベツ	米 むぎ はるさめ	油 ごま油	609 748	19.9 23.6
8	月	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 にら	たまねぎ キャベ ツ	米 さとう	油	672 830	23.1 27.9
9	火	アップルパン	○	ポークビーンズ れんこんのサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいず ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	りんご たまねぎ キャベツ れんこん コーン	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	649 811	25.2 30.9
10	水	ごはん	○	さばのみそに じゃがいもとあつあげの そばろに	さば ぶたひき肉 あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだま め	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	650 809	29.8 36.6
11	木	むぎいり ハヤシライス	○	マスカットゼリー入りフ ルーツミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ もも みかん パイ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	658 811	19.7 23.6
12	金	ごはん	○	おやこに ツナサラダ	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけの こ しいたけ キャベツ もやし きゅうり	米 さとう	油 ドレッシング	634 779	27.7 33.9
15	月	ごはん	○	ひじきとだいずのもの 阿波のしゃっきりごまあえ ひゅうがなつゼリー	とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん こまつな	たけのこ れんこん もやし	米 ゼリー じゃがいも さとう	油 ごま	616 739	24.5 29.7
16	火	あいずみ にんじんパン	○	チンゲンサイのこめコシ チュー コールスローサラダ	とり肉 ベーコン ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	621 772	23.7 29.3
17	水	ごはん	○	やきにくふうやさしいため れんこんひきにくフライ	ぶた肉 みそ れんこんひき にくフライ	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 りんご	米 さとう	油	649 790	25.7 31.1
18	木	ごはん	○	さわらのしおやき すだちかおるキャロットラ ペ ぶたにくとごぼうのもの	さわら ツナ ぶた肉	牛乳	にんじん	すだち ごぼう	米 さとう こんにやく	油 ごま油 ごま	630 764	28.9 34.5
19	金	あわぎゅーま ぜごはん	○	ふしめんみそしる	牛肉 ぶた肉 かまぼこ みそ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	米 さとう ふしめん	油 ごま	608 746	27.5 33.6
22	月	ごはん	○	チンジャオロース にくだんごのあまずあん かけ	ぶた肉 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	米 さとう	油	649 763	26.4 32.2
23	火	こがたこくとう パン	○	カレーうどん イタリアンサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベ ツ きゅうり コーン	パン くろざとう うどん	油 ドレッシング	613 793	23.9 30.0
24	水	ごはん	○	マグロカツ ポイルキャベツ ごもくまめ バックソース	マグロカツ とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ たけのこ ごぼう	米 こんにやく さとう	油	617 770	25.4 31.5
25	木	むぎいり ビビンバ	○	ごもくスープ	ぶた肉 たまご ベーコン とうふ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	689 851	24.4 29.7
26	金	ごはん	○	にくみハンバーグ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	米 さとう	油	639 790	24.0 29.2
29	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	油 ごま	635 781	24.9 30.3
30	火	チーズパン	○	チリコンカン コーンサラダ	ぶたひき肉 だいず ハム	チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	645 807	28.7 35.6

☆☆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日は藍住町学校教育の日です。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