



給食献立表

2026年 7月号
藍住町教育委員会

(普通食)

					ざ い り ょ う め い						栄養価	
日	曜	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	水	ごはん	○	とりつくね やさしいため	つくね ぶた肉 いか	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	583 704	24.1 28.7
2	木	ごはん	○	こまつなとうや豆腐の たまごとじ すのもの	とり肉 さつまあげ こうや豆腐 たまご いか	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう	油 ごま	590 716	28.2 34.1
3	金	ごはん	○	さわらのすだちおろしソー ス そうめんじる	さわら 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん すだち たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう そうめん	油	597 722	24.7 28.9
6	月	むぎいりキム タクごはん	○	キャベツとにくだんごの スープ	ぶた肉 肉だんご	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	はくさい つぼづけ たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 むぎ	ごま油 ごま	562 687	23.8 28.8
7	火	こがた なるときんと きパン	○	ひやしうどん あげぎょうざ たなばたゼリー	ツナ かまぼこ たまご ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり	パン さつまいも うどん ゼリー	油	658 876	23.5 30.1
8	水	ごはん	○	さばのしょうがに だいずいりきんぴらごぼ う	さば ぶた肉 だいず さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	675 851	26.8 33.8
9	木	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそ に きりぼしだいこんのツナあ え	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう キャベツ きりぼしだいこん	米 こんにやく さとう	油 ごま	630 776	25.4 30.8
10	金	ごはん	○	とり肉のレモンふうみ わかめスープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	レモン たまねぎ	米 でんぷん さとう	油	662 814	26.4 32.2
13	月	ごはん	○	わふうハンバーグ 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
14	火	こがた こくとうパン	○	なすとひき肉のスパゲ ティ わふうサラダ	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ なす グリーンピース キャベツ きゅうり	パン くろざとう スパゲティ	油 ドレッシング	606 781	27.4 34.6
15	水	ごはん おかかふりか け	○	ふりかけ あつやきたまご じゃがいものいそに	たまご ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	567 685	22.3 26.2
16	木	ごはん	○	いわしのかばやきふう キャベツのカラフルあえ とうがんのみそしる	いわし 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ やさいフレーク たまねぎ とうがん	米 でんぷん さとう じゃがいも	油	642 703	29.5 27.0
17	金	むぎいり なつやさい カレー	○	レモンゼリーいりフルーツ 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 もも みかん パイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	701 867	23.8 28.4

☆☆☆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。

♪17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