



給食献立表

2017年11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 ち 血・筋肉・骨をつくる		み だ り 体の働きをよくする		き ち ょ う 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	○	肉じゃが あわのしゃっきりごまあえ	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし れんこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	621 758	19.8 23.6
2 木	(中学校・南小) こめこパン (上記以外) あじつけパン	○	ポトフ おさかなナゲット	ウインナー ベーコン ナゲット	牛乳	にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ	パン じゃがいも	油	681 866	27.0 34.0
6 月	ごはん	○	とり肉とじゃがいものうまに だいずとちりめんのあげに	とり肉 あつあげ 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 こんにゃく さとう でんぶん	油 ごま	643 790	25.5 31.2
7 火	こがた コッペパン チョコペースト	○	とくしまラーメン コーンサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ コーン	パン ちゅうかめん さとう チョコペースト	ドレッシング	676 860	24.2 30.2
8 水	むぎいり きのこカレー	○	フルーツミックス	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えのき たけのこ りんご パイン もも ナタデココ オレンジ	米 むぎ じゃがいも ゼリー さとう	油	682 837	21.4 25.7
9 木	(中学校・南小) あじつけパン (上記以外) こめこパン	○	さわらのみそマヨネーズやき キャベツのスープ	さわら みそ ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ	ごま マヨネーズ	660 811	33.2 39.9
10 金	ごはん	○	チャアシャン豆腐 もやしのナムル	ぶたひき肉 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 グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま ごま油	646 790	27.0 33.1
13 月	むぎいり シーチキン ごはん	○	あつやきたまご ぶたじる	ツナ 油あげ たまご ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ ごぼう だいこん	米 むぎ こんにゃく	ごま油	692 844	27.9 33.9
14 火	ごはん	○	さわらのしおやき はくさいのつけあわせ バックぼんず じゃがいものいそに	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ	米 こんにゃく じゃがいも さとう	油	659 799	27.1 32.1
15 水	ごはん	○	こまつなとこうやどうふ のたまごとし さつまいもの こめこてんぶら	こうやどうふ とり肉 さつまあげ たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう さつまいも こむぎこ こめこ	油	673 825	25.2 30.3
16 木	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	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ	バター 油 ドレッシング	670 867	28.1 35.7
17 金	ごはん	○	とり肉のねぎソースあえ ちくさあえ	とり肉 油あげ たまご	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	675 829	26.4 32.2
20 月	むぎいり チャーハン	○	はるさめスープ ぶどうゼリー ピピピチーズ	やきぶた たまご ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース はくさい	米 むぎ はるさめ ゼリー	ごま油 油	628 769	23.4 28.7
21 火	コッペパン いちごジャム	○	ミートボールの こめこシチュー だいこんサラダ	ミートボール ツナ	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	パン じゃがいも こめこ いちごジャム	バター 油 ドレッシング	682 849	24.4 29.7
22 水	ごはん	○	魚のごまみそかけ そくせきつけ すましじる	さわら みそ なると とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ きゅうり しいたけ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 ごま	640 776	26.4 30.9
24 金	むぎいり ハヤシライス	○	ヘルシーサラダ みかん	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし みかん	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	658 803	23.7 28.5
27 月	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに すのもの	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ごま	620 758	22.6 27.4
28 火	ごはん	○	にこみハンバーグ だいずいりきんぴらごぼう	ハンバーグ ぶた肉 さつまあげ だいず	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ ごぼう	米 さとう こんにゃく	ごま油 ごま	655 808	25.5 31.1
29 水	ごはん のりつくだに	○	おでんふうにこみ おひたし	とり肉 うずらたまご あつあげ さつまあげ	牛乳 ちりめん のり	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう		628 764	28.2 33.8
30 木	こがた こくとうパン	○	やきうどん あげしゅうまい	ぶた肉 さつまあげ かつおぶし しゅうまい	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	パン くろざとう うどん	油	646 853	25.0 31.9

☆☆☆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。
◎今月の藍住町内産やさいは、小松菜、チンゲンサイ、ねぎを使う予定です。

基準	基準
640	24.0
820	30.0