



# 給食献立表

2017年4月号  
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

日 曜	こ ん だ て め い		ざ い り よ う め い						栄 養 価		
			あ か ち 血・筋肉・骨をつくる		み だ り 体 の 働 き を よ く す る		き い ろ ち 力 や 体 温 の も と に な る		エ ネ ル ジー (Kcal)	たん ぱ く 質 (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
10 月	ごはん ふりかけ	○	さばのみそに ごもくまめ	さば とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう	米 こんにゃく さとう	油	630 783	28.7 35.5
11 火	ごはん	○	ミンチカツ ポイルキャベツ バックソース ふしめんじる	ミンチカツ とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ だいこん	米 ふしめん	油	625 738	22.1 25.3
12 水	むぎいり カレーライス	○	フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もも グリーンピース りんご みかん パイン ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	674 829	21.8 26.1
13 木	こがた にんじんパン	○	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング	639 826	25.0 31.5
14 金	たきこみ ごはん	○	さつまじる おいわいゼリー	牛肉 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう グリーンピース はくさい だいこん	米 さとう さつまいも	油	685 796	23.7 28.1
17 月	ごはん	○	やき肉ふうやさいいため はるまき	ぶた肉 みそ はるまき	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ りんご	米 さとう	油	713 874	21.4 25.9
18 火	(中学校・南小) こめこパン (上記以外) あじつけパン	○	にこみハンバーグ キャロットポタージュ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも こめこ	バター 油	701 877	28.5 35.4
19 水	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに ごまあえ	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たけのこ ごぼう キャベツ もやし	米 こんにゃく さとう	油 ごま	636 782	23.5 28.6
20 木	(中学校・南小) あじつけパン (上記以外) こめこパン	○	さけのチーズフライ はるキャベツのポトフ	さけ ウイナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油	721 864	32.0 36.9
21 金	むぎいり チキンライス	○	はくさいと肉だんごのスープ ピピピチーズ	とり肉 肉だんご	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース はくさい しいたけ	米 むぎ	バター	625 769	24.6 30.4
24 月	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
25 火	むぎいり わかめ ごはん	○	わかどりのからあげ やさいとちりめんのあえもの	とり肉 油あげ	牛乳 わかめ ちりめん	こまつな にんじん	キャベツ もやし	米 むぎ でんぶん こんにゃく さとう	油	673 828	27.0 33.3
26 水	ごはん	○	マーボー豆腐 もやしのナムル	ぶたひき肉 とうふ だいず みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	しいたけ たまねぎ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま ごま油	631 771	28.2 34.6
27 木	こがた こくとうパン	○	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 チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ コーン	パン くろざとう ちゅうかめん さとう	ドレッシング	653 845	23.3 29.3
28 金	ごはん	○	肉じゃが 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 さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	油 ごま	692 851	23.8 28.9

☆☆☆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。☆☆☆  
 ★4月から米飯の回数が増えています。火曜日は、隔週で主食がパンとごはんになります。  
 ◎小・中1年生は12日から、幼稚園年少は13日から給食が始まります。  
 ※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。  
 ◎今月の藍住町内産野菜は、にんじん、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

★22日(土) 藍住中学校の献立は、以下の通りです。

22 土	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	- 799	- 32.1
------	-----	---	---	---------------------	-----------	----------------	--------------	----------------------------	---	----------	-----------