



給食献立表

2017年5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 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 ギ 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
1 月	ごはん	○	さかなのごまみそかけ わかたけじる ゆかりあえ	さわら みそ とうふ なると	牛乳 わかめ	ねぎ	たけのこ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 でんぶん さとう	油 ごま	656 796	29.2 34.6
2 火	こがた アップルパン	○	カレーうどん かいそうサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 かいそう	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン うどん	油 ドレッシング	655 847	24.1 30.2
8 月	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
9 火	むぎいり チャーハン	○	ごもくスープ パイン (小中)	やきぶた たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ グリーンピース パイン (小中のみ)	米 むぎ	ごま油 油	603 731	23.8 28.6
10 水	ごはん	○	さばのみぞれに きんぴらごぼう	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 こんにゃく さとう	ごま油 油 ごま	639 790	24.1 29.9
11 木	あげパン	○	アスパラのこめコシチュー キャロットオムレツ	ベーコン とり肉 オムレツ	牛乳 なまクリーム	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター	693 860	26.5 32.2
12 金	ごはん	○	じゃがいもとあつあげの そぼろに すだちずあえ ふりかけ	ぶたひき肉 あつあげ いか	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	605 737	23.5 28.3
15 月	ごはん	○	わふうハンバーグ ちくぜんに	ハンバーグ みそ とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	米 さとう こんにゃく	油	627 773	27.8 34.2
16 火	(中学校・南小) こめこパン (上記以外) あじつけパン	○	チリコンカン コールスローサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	675 843	28.7 35.2
17 水	ごはん	○	わかさぎのフリッター こまつなとこうやどうふの たまごとじ	こうやどうふ とり肉 さつまあげ たまご	牛乳 わかさぎ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう	油	630 774	26.5 32.1
18 木	(中学校・南小) あじつけパン (上記以外) こめこパン	○	とうふのちゅうかに ターサイパオズ	ぶた肉 えび とうふ ターサイパオズ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ グリーンピース	パン さとう でんぶん	油 ごま油	686 880	32.3 40.7
19 金	むぎいり チキンカレー	○	フルーツポンチ	とり肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース りんご みかん もも パイン	米 むぎ じゃがいも だんご ゼリー ジュース さとう	油	698 862	21.3 25.7
22 月	ごはん	○	あじフライ ポイルやさい バックソース どさんこじる	あじフライ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ コーン	米 じゃがいも	油 バター	658 801	24.7 29.2
23 火	ごはん	○	きりぼしだいこんと じゃがいものものにもの あつやきたまご しそこんぶ	とり肉 さつまあげ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	米 こんにゃく じゃがいも さとう	油	611 736	24.2 28.7
24 水	むぎいり ビビンバ	○	わかめスープ	牛肉 ぶた肉 たまご とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ	米 むぎ さとう	油 ごま ごま油	676 830	25.5 31.2
25 木	こがた コッペパン	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ メープルジャム	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	パン スパゲティ メープルジャム	油 ドレッシング	671 837	26.8 33.7
26 金	ごはん	○	とり肉とあつあげのみそに すのもの	とり肉 あつあげ うずらたまご さつまあげ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ごま	608 745	27.3 33.2
29 月	ごはん	○	チンジャオロース ポイルしゅうまい つぼづけ	ぶた肉 しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ もやし たまねぎ つぼづけ	米 さとう	油	697 889	21.9 27.3
30 火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ パンプキンポタージュ	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ (中のみ) なまクリーム	にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	パン		696 915	26.5 35.5
31 水	むぎいりシー チキンごはん	○	ふしめんみそしる アセロラゼリー	ツナ 油あげ ぶた肉 かまぼこ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ えのきたけ はくさい	米 むぎ ふしめん ゼリー	ごま油	634 769	22.2 27.0

☆☆☆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。
 ◎今月の藍住町内産野菜は、にんじん、小松菜、ねぎを使う予定です。

基準	基準
640	24.0
820	30.0