



給食献立表

2017年6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 ち ょ う 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
1 木	コッペパン いちごジャム	○	さわらのみそマヨネーズやき ポテトスープ	さわら みそ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ	パン じゃがいも ジャム	ごま マヨネーズ 油	670 821	28.8 34.5
2 金	ごはん のりつくだに	○	ぶた肉のしょうがいため ごぼうサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳 ひじき のり	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり もやし	米 さとう	油 ごま ドレッシング	648 794	28.2 34.1
5 月	ごはん	○	とり肉のやさしいあんかけ すだちふうみ わかめとこまつなのスープ	とり肉 ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	すだち たまねぎ	米 でんぶん さとう	油	714 879	28.8 35.3
6 火	ごはん	○	ぶたにくとこんにゃくのみそに やさしいとちりめんのあえもの	ぶた肉 あつあげ みそ 油あげ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん たけのこ キャベツ もやし	米 こんにゃく さとう	油	662 814	24.2 29.3
7 水	むぎいり ハヤシ ライス	○	うめふうみしらたま	ぶた肉	だっしふんにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース みかん もも パイナップル	米 むぎ いり だんご セリ シロップ さとう	油	720 889	21.5 26.0
8 木	(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 じゃがいものスープに	ハンバーグ ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう じゃがいも	油	717 897	29.9 37.1
9 金	ごはん	○	さばのみそに だいずいりきんぴらごぼう	さば ぶた肉 さつまあげ だいず	牛乳 わかめ	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 ごま	660 820	25.0 31.0
12 月	ごはん	○	やき肉ふうやさしいため かきたまじる	ぶた肉 みそ とうふ なた たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ りんご えのきたけ	米 さとう	油	670 821	26.4 32.4
13 火	コッペパン メープルジャム	○	ミートボールのこめこシチュー イタリアンサラダ	ミートボール ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも こめこ メープルジャム	バター 油 ドレッシング	664 800	24.3 29.7
14 水	むぎいり そばろ ごはん	○	みそしる おうとう	とりひき肉 だいず たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もも	米 むぎ さとう じゃがいも	油	665 810	28.1 34.3
15 木	きりめつき まるパン	○	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ スライスチーズ (中のみ)	しろみさかな ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	油 タルタルソース	674 894	25.2 34.5
16 金	ごはん	○	チャアシャンどうふ チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 あつあげ みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	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 ごま油	646 789	26.3 32.1
19 月	むぎいり あわキュー まぜごはん	○	けんちんじる セノビーゼリー	牛肉 とうふ 油あげ	わかめ ちりめん 牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	米 さとう こんにゃく ゼリー	油 ごま油	627 710	24.5 29.6
20 火	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶた肉 えび いか うずらたまご ぎょうざ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ たけのこ	米 でんぶん	油	636 796	27.1 33.5
21 水	ごはん	○	肉じゃが きりぼしだいこんのツナあえ	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	680 836	22.9 27.6
22 木	こがた にんじんパン	○	あいナスナポリタン キャベツのマリネ	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 なす キャベツ きゅうり	パン さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング	646 835	25.0 31.6
23 金	ごはん	○	さかなのてりやきふう あわだんごスープ	さわら 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ	米 でんぶん さとう	油	650 789	25.6 30.2
26 月	ごはん	○	ぶた肉コロッケ ポイルキャベツ ぶたじる バックソース	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん	米 コロッケ じゃがいも こんにゃく	油	739 858	22.5 25.9
27 火	(中学校・南小) あじつけパン (上記以外) こめこパン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいず ハム	牛乳 なまクリーム ひじき	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	654 817	27.8 33.7
28 水	むぎいり カレー ライス	○	わふうサラダ ふくじんづけ	ぶた肉 ちくわ ハム	だっしふんにゅう 牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	663 816	25.4 30.9
29 木	こがた チーズパン	○	ラーメン はるまき	やきぶた たまご えび はるまき	チーズ 牛乳	にんじん	もやし きゅうり しいたけ	パン ちゅうかめん さとう	ごま油 油	687 883	29.4 37.2
30 金	ごはん	○	さわらのしおやき きゅうりのかおりづけ 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	きゅうり たまねぎ	米 さとう こんにゃく じゃがいも	ごま油 油	656 796	27.1 32.2

☆☆☆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、小松菜、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうりを使う予定です。

基準	基準
640	24.0
820	30.0