



給食献立表

2017年7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	
	主 食	牛 乳	お か ず	あ ち 血・筋肉・骨をつくる		み からだ はたら 体の働きをよくする		き ちから 力や体温のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	上段:小	下段:中
3 月	ごはん	○	いわしのうめに じゃがいものそぼろに	いわし ぶたひき肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	628 765	23.6 28.3
4 火	ごはん	○	わかどりのからあげ そくせきづけ そうめんじる	とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん そうめん	油	676 832	27.1 32.9
5 水	ごはん	○	おやこに すだちずあえ	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ すだち グリーンピース キャベツ きゅうり	米 さとう	油	609 743	28.4 35.0
6 木	(中学校・南小) こがた こめこパン (上記以外) こがた あじつけパン	○	やきそば あげしゅうまい	ぶた肉 いか 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 チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン ちゅうかめん	油	670 867	27.3 34.7
7 金	むぎいり チャーハン	○	トマトスープ たなばたゼリー チーズ (中のみ)	やきぶた たまご ベーコン とり肉	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース	米 むぎ じゃがいも ゼリー	ごま油 油	614 792	23.7 31.7
10 月	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため とうがンのみそしる	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうがん	米 さとう じゃがいも	油	632 776	29.8 36.4
11 火	(中学校・南小) こがた あじつけパン (上記以外) こがた こめこパン	○	ひやしうどん ちくわの二色あげ	やきぶた えび たまご ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	きゅうり	パン うどん こむぎこ	油	629 806	31.5 40.4
12 水	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに おひたし	ぶた肉 あつあげ さつまあげ 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 こんにやく さとう	油	625 768	23.4 27.9
13 木	きりめつき コッペパン	○	カレーミートサンド ごもくスープ	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン さとう	バター 油	655 814	27.8 34.3
14 金	ごはん	○	さんまのかばやき ばんさんすう	さんま ハム たまご	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	米 でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油	689 844	22.9 27.1
18 火	ごはん	○	さわらのしおやき ひじきとだいずのもの	さわら だいず とり肉 さつまあげ	牛 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ	米 じゃがいも さとう	油	635 770	31.2 37.5
19 水	むぎいり なつやさい カレー	○	ライチのデザート ふくじんづけ	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ なす りんご パイン みかん もも ふくじんづけ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	698 862	21.5 25.8
20 木	コッペパン いちごジャム	○	とうふとえびのチリソースに ツナサラダ	えび とうふ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし	パン でんぶん いちごジャム	油 ドレッシング	615 759	30.1 37.4

☆☆☆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。

◎今月の藍住町内産野菜は、きゅうり、なす、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