



# 給食献立表

2017年8・9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 ジー (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
28 月	むぎいり あいナスカレー	○	ナタデココいり 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 なす グリーンピース りんご みかん パイナップル 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			675 830	21.2 25.3
29 火	こがた コッペパン メープルジャム	○	やさしいため たこやき	ぶた肉 いか	牛乳 あおりの	にんじん ピーマン	たけのこ キャベツ	たまねぎ もやし	パン メープルジャム	ごま油	648 832	23.7 30.0
30 水	ごはん	○	チンジャオロース わかめとチンゲンサイの スープ	ぶた肉 ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ もやし たまねぎ	米 さとう		油	680 836	23.5 28.4
31 木	こがた チーズパン	○	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 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	しめじ きゅうり	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	650 839	26.9 34.0
1 金	わかめごはん	○	肉じゃが すだちずあえ	ぶた肉 さつまあげ いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり すだち	キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	628 767	21.8 26.2
4 月	ごはん	○	ひじきのいために あつやきたまご つぼづけ	とり肉 さつまあげ だいず たまご	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ つぼづけ	米 こんにやく さとう		油	606 731	24.5 29.2
5 火	むぎいり チャーハン	○	キャロットポタージュ	やきぶた たまご ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	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 こめこ		ごま油 油 バター	644 790	23.1 27.9
6 水	ごはん	○	あじフライ ポイルキャベツ バックソース きんぴらごぼう	あじフライ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	米 こんにやく さとう		油 ごま油 ごま	672 815	23.8 28.0
7 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 ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも		油	653 817	27.3 33.7
8 金	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ すのもの	とり肉 こうやどうふ かまぼこ たまご はんぺん	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう		油 ごま	613 748	28.7 35.1
11 月	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため かきたまじる	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう		油	615 751	31.7 38.9
12 火	こがた コッペパン いちごジャム	○	ジャージャーめん ポイルしゅうまい	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず みそ しゅうまい	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たけのこ	パン ちゅうかめん さとう でんぶん いちごジャム		ごま油 油	643 857	26.1 34.0
13 水	むぎいり ハヤシライス	○	海そうサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 だっしふんにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	しめじ もやし	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	648 796	23.8 28.8
14 木	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ(中ケ チャップ&マスタード) トマトスープ みかん(冷)	ウインナー ベーコン たまご	牛乳 チーズ(中のみ)	ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ みかん	パン じゃがいも			629 819	25.9 34.7
15 金	ごはん	○	さんまのかばやき ゆかりあえ みそしる	さんま とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも		油	671 820	23.9 28.3
19 火	ごはん	○	さわらのしおやき すだちきゅうりのかおりつけ 五目まめ 中のみかたぬきチーズ	さわら とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ぶ チーズ	にんじん さやいんげん	すだち きゅうり たけのこ ごぼう	米 さとう こんにやく		ごま油 油	617 795	31.3 40.4
20 水	むぎいり そぼろごはん	○	さつまじる	とりひき肉 だいず たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	だいこん	米 むぎ さとう さつまいも		油	648 797	27.4 33.5
21 木	こがた こくとうパン	○	ビーフンの五目いため はるまき	ぶた肉 いか えび はるまき	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ	パン くるざとう ビーフン		油 ごま油	665 856	24.3 30.6
22 金	ごはん	○	マーボーどうふ チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 とうふ だいず みそ さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	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 ごま油	631 770	27.5 33.6
25 月	ごはん	○	ちくぜんに きりぼしだいこんのツナあえ	とり肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん ごぼう たけのこ キャベツ きりぼしだいこん	米 こんにやく さとう		油 ごま	604 738	25.0 30.2
26 火	こがた コッペパン りんごジャム	○	カレーうどん 和風サラダ	ぶた肉 ハム ちくわ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン うどん		油 ドレッシング	668 853	25.3 31.9
27 水	ごはん	○	さばのみそに ちくさあえ すだちゼリー	さば 油あげ たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 こんにやく さとう ゼリー			610 743	21.7 26.7
28 木	(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 ごぼうサラダ	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 きゅうり もやし	ごぼう コーン	パン じゃがいも さとう	油 ごま ドレッシング	664 830	27.5 33.6
29 金	ごはん	○	ぶた肉コロッケ ポイルやさしい バックソース ふしめんみそしる	ぶた肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ えのきたけ	米 コロッケ ふしめん		油	693 819	20.5 23.3

☆☆☆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、ねぎ、なす、チンゲンサイを使う予定です。

基準	基準
640	24.0
820	30.0