



給食献立表

2018年10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 り 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	○	マーボー豆腐 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	632 771	27.6 33.7
2 火	(中学校・南小) こがたあしつ けパン(上記 以外)こがた あしつげパン	○	スープスパゲティ コーンサラダ	ベーコン とり肉 ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン スパゲティ	油 ドレッシング	648 821	29.7 37.2
3 水	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに すだちずあえ	ぶた肉 あつあげ ちくわみそ いか	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり もやし すだち	米 こんにゃく さとう	油	643 792	25.5 31.1
4 木	こくとうパン	○	パックスソース しろみさかなのフライ ポイルやさい はるさめスープ	しろみさかな ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン くるざとう はるさめ	油	658 813	23.8 28.6
5 金	むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○	すだちふしめんじる お米のタルト	牛肉 とり肉 なると	わかめ ちりめん 牛乳	にんじん ねぎ	すだち えのきたけ たまねぎ	米 むぎ さとう ふしめん タルト	油 ごま	685 820	28.4 34.4
9 火	ごはん	○	さわらのしおやき ゆかりあえ ひじきの炒め煮 チーズ(中のみ)	さわら とり肉 さつまあげ だいず	牛乳 ひじき チーズ(中のみ)	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり れんこん たけのこ	米 こんにゃく さとう	油	615 792	30.2 39.1
10 水	麦入り 根菜カレー	○	フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉	だっしふんにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん りんご パイン ナタデココ もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	735 911	20.0 23.9
11 木	きな粉 揚げパン	○	ごもくスープ 肉だんごのあまずあんかけ	きなこ ベーコン とうふ 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう	油	681 855	26.3 32.7
12 金	ごはん	○	こうや豆腐のたまごとし 切干大根のすの物	とり肉 とうふ かまぼこ たまご はんぺん	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油 ごま	619 755	29.0 35.2
15 月	むぎいり ピピンバ	○	きのこスープ	牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ えのきたけ しめじ	米 むぎ さとう	油 ごま油	684 838	26.3 32.3
16 火	(中学校・南小) こがたあしつ けパン(上記 以外)こがた こめこパン	○	ビーフのごもくいため あげしゅうまい	ぶた肉 いか えび しゅうまい	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ	パン ビーフ	油 ごま油	627 812	25.7 32.8
17 水	ごはん	○	じゃがいものそぼろに れんこんとツナのサラダ	ぶたひき肉 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 れんこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング	639 784	20.7 24.8
18 木	コッペパン	○	にこみハンバーグ わかめとチンゲンサイの スープ	ハンバーグ ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	パン さとう		644 805	28.5 35.6
19 金	ごはん	○	魚のてりやきふう ならあえ	さわら 油あげ	牛乳	にんじん	れんこん だいこん しいたけ	米 さとう こんにゃく	油 ごま	626 756	23.5 27.2
22 月	むぎいり えびピラフ	○	ミネストローネ みかん	えび とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース コーン みかん	米 むぎ じゃがいも マカロニ	油 バター	619 748	22.1 26.5
23 火	ごはん	○	大豆入りきんぴらごぼう いわしのうめに	ぶた肉 さつまあげ だいず いわし	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	632 768	23.5 28.1
24 水	ごはん	○	とり肉のねぎソースあえ みそ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま	680 838	27.5 33.5
25 木	こがたチーズ パン	○	カレーうどん コールスローサラダ	ぶた肉 ハム	チーズ 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン うどん	油 ドレッシング	689 891	25.4 32.1
26 金	ごはん	○	とり肉とじゃがいものうまに しめじあえ	とり肉 あつあげ うずらたまご 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しめじ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	613 751	24.0 29.3
29 月	麦入りいも わかめご飯	○	さばのみぞれに なめこ汁	さば とうふ 油あげ ぶた肉 みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん なめこ	米 むぎ さつまいも		635 788	25.4 31.6
30 火	コッペパン	○	いちごジャム ポークチチュー イタリアンサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン いちごジャム さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	742 929	25.1 30.6
31 水	ごはん	○	はっぼうさい かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉 いか うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ	米 でんぶん	油	728 862	24.4 28.8

☆☆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、ねぎ、小松菜、チンゲンサイを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5