



給食献立表

2018年11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 め 血・筋肉・骨をつくる		み どり 体の働きをよくする		き いろ 力や体温のもとになる		エネルギー (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
1 木	こがた コッペパン メープルジャム	○	スパゲティナポリタン だいこんサラダ	ベーコン えび ツナ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	パン スパゲティ メープルジャム	油 バター ドレッシング	670 858	25.1 31.5
2 金	ごはん	○	あつやきたまご 肉じゃが ゆかりあえ	たまご ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	662 803	22.3 26.3
5 月	ごはん	○	あじフライ ポイルやさい ぶたじる バックソース	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 ごぼう だいこん	米 こんにゃく	油	665 809	25.6 30.3
6 火	むぎいり きのこカレー	○	マスカットのデザート	ぶた肉	だっしふんにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ グリーンピース りんご もも パイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	674 829	21.5 26.1
7 水	ごはん	○	チャアシャンどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 あつあげ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	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	646 790	27.0 33.1
8 木	(中学校・南小) こめこパン (上記以外) あじつけパン	○	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 ごぼう きゅうり もやし	パン じゃがいも さとう	油 ごま マヨネーズ	648 808	27.4 33.6
9 金	ごはん	○	おでんふうにこみ きびなごのフライ	とり肉 うずらたまご あつあげ さつまあげ	牛乳 きびなご	にんじん	だいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	663 814	28.3 34.5
12 月	ごはん	○	わふうハンバーグ ひじきとだいずのもの	ハンバーグ みそ だいず とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	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	653 804	28.3 34.9
13 火	(中学校・南小) あじつけパン (上記以外) こめこパン	○	さわらのみそマヨネーズやき じゃがいものスープに	さわら みそ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	ごま マヨネーズ 油	668 819	31.0 37.4
14 水	ごはん	○	わかどりのからあげ タイピーエン	とり肉 いか えび ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	はくさい たけのこ もやし しいたけ	米 でんぶん はるさめ	油 ごま油	722 891	31.6 38.8
15 木	こがた アップルパン	○	とくしまラーメン コーンサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	りんご たまねぎ もやし きゅうり キャベツ コーン	パン ちゅうかめん さとう	ドレッシング	658 850	23.6 29.5
16 金	むぎいり ハヤシライス	○	キャベツのマリネ	ぶた肉 ハム	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 キャベツ きゅうり	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	671 826	23.5 28.4
19 月	ごはん	○	おやこに さつまいものこめこてんぷら こんぶあえ	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ	米 さとう さつまいも こむぎこ こめこ	油 ごま	719 885	27.7 34.0
20 火	むぎいり チャーハン	○	あわだんごスープ ぶどうゼリー	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース はくさい えのきたけ れんこん	米 むぎ ゼリー	ごま油 油	626 759	24.1 29.2
21 水	ごはん	○	さばのみそに じゃがいものいそに	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 こんにゃく じゃがいも さとう	油	673 839	23.9 29.7
22 木	こがた コッペパン チョコペースト	○	やきうどん あげぎょうざ	ぶた肉 さつまあげ かつおぶし ぎょうざ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	パン うどん チョコペースト	油	639 830	24.7 31.3
26 月	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに あわのしゃっきりごまあえ ビビチーズ (中のみ)	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん もやし れんこん	米 こんにゃく さとう	油 ごま	621 808	22.6 30.5
27 火	きりめつき まるパン	○	セルフチキンカツバーガー ノンエッグタルタルソース ちゅうかコーンスープ	チキンカツ とうふ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ コーン たまねぎ	パン	油 タルタルソース	645 786	26.6 31.8
28 水	ごはん	○	さわらのしおやき あきのみそしる みかん	さわら ベーコン みそ	牛乳	ねぎ	しめじ たまねぎ みかん	米 さつまいも		623 746	25.6 30.0
29 木	コッペパン いちご& マーガリン	○	チンゲンサイのこめこシチュー ヘルシーサラダ	ベーコン とり肉	牛乳 なまクリーム ちりめん わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり もやし	パン じゃがいも こめこ いちご&マーガリン	バター 油 ドレッシング	642 788	24.2 29.5
30 金	ごはん	○	やき肉ふうやさしいため わかめスープ	ぶた肉 みそ とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ たけのこ たまねぎ もやし りんご だいこん	米 さとう	油	661 809	22.8 27.8

☆☆☆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、小松菜、ねぎ、チンゲンサイ、れんこんを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5