



給食献立表

2018年12月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

日 曜	ざ い り よ う め い									栄 養 価	
	こ ん だ て め い			あ か ち 血・筋肉・骨をつくる		み どり からだ はたら 体の働きをよくする		き い ろ ちから たいおん 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	上段:小 下段:中
3 月	ごはん のりつくだに	○	こまつなとうや豆腐 のたまごとし すのもの	こうや豆腐 とり肉 さつまあげ たまご ハム	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう	油 ごま	622 758	27.9 33.6
4 火	ごはん	○	ミンチカツ ポイルやさ い パックソース どさんこじる	ミンチカツ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ コーン	米 じゃがいも	油 バター	664 789	21.6 24.7
5 水	むぎいり ほうれんそう カレー	○	フルーツパバロア	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご パイ もも ナタデココ	米 むぎ じゃがいも	油	671 826	21.9 26.4
6 木	(中学校・南小) こめこパン (上記以外) あじつけパン	○	ポトフ オムレツ バックケチャップ	ウインナー ベーコン たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも		658 808	28.3 34.3
7 金	ごはん	○	さかなのごまみそかけ けんちんじる	さわら みそ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	米 でんぶん さとう こんにゃく さといも	油 ごま ごま油	663 806	25.2 29.4
10 月	むぎいり チキンライス	○	ふゆやさいの こめこシチュー	とり肉 ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ グリーンピース はくさい	米 むぎ じゃがいも こめこ	バター 油	665 814	26.0 31.8
11 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 あおのり	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	パン メープルジャム	ごま油 油	648 832	23.7 30.0
12 水	ごはん	○	さんまおかに れんこんきんぴら そくせきづけ	さんま ぶた肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	ごま油 油 ごま	689 805	25.1 27.8
13 木	こがた こくとうパン	○	みそラーメン しめじベーコンサラダ	ぶた肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし コーン しめじ キャベツ	パン くろざとう ちゅうかめん	油 ドレッシング	619 801	22.9 28.8
14 金	ごはん	○	きりぼしだいこんのもの だいずとちりめんのあげに みかん	とり肉 さつまあげ だいず	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん みかん	米 こんにゃく じゃがいも さとう でんぶん	油 ごま	662 806	26.4 32.0
17 月	ごはん	○	さわらのしおやき はくさいのつけあわせ パックぼんず じゃがいものそぼろに	さわら ぶたひき肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	647 783	28.4 33.8
18 火	(中学校・南小) あじつけパン (上記以外) こめこパン	○	にこみハンバーグ ポテトサラダ	ハンバーグ ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ	683 854	28.5 35.0
19 水	ごはん	○	ゆずみそおでん おひたし	とり肉 うずらたまご あつあげ さつまあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれんそう	だいこん ゆず はくさい もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう		652 796	28.6 34.6
20 木	こがた パンブキン パン	○	とり肉のワインふうみ レタススープ クリスマスデザート	とり肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	レタス たまねぎ えのきたけ	パン さとう でんぶん チョコムース	油	690 859	31.0 38.7
21 金	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 なると たまご	牛乳	にんじん にら こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	油	624 762	32.6 40.0

☆☆☆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、チンゲンサイ、小松菜、ほうれん草、ねぎを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5

★1日(土) 藍住東中学校の献立は、以下の通りです。

21 土	ごはん のりつくだに	○	こまつなとうや豆腐 のたまごとし すのもの	こうや豆腐 とり肉 さつまあげ たまご ハム	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう	油 ごま	- 758	- 33.6
------	---------------	---	-----------------------------	---------------------------------	----------	--------------	------------------------------	----------	---------	----------	-----------