



給食献立表

2018年2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・ <small>きんにく</small> 筋肉・ <small>ほね</small> 骨をつくる		み だ り 体 <small>からだ</small> の働きをよくする		き ち ょ う 力 <small>ちから</small> 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	(中学校・南小) こめこパン (上記以外) あじつけパン	○	★とり肉のワインふうみ わかめとチンゲンサイのスープ	とり肉 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	パン でんぶん さとう	油	674 838	36.4 45.3
2 金	むぎいり ほうれんそう カレー	○	★フルーツポンチ	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 みかん もも パイナップル	米 むぎ じゃがいも だんご ゼリー さとう	油	704 867	22.0 26.4
5 月	ごはん	○	肉じゃが だいずとちりめんのあげに	ぶた肉 さつまあげ だいず	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	油 ごま	692 851	23.8 28.9
6 火	こがた チーズパン	○	スパゲティミートソース しめじベーコンサラダ	ぶたひき肉 だいず ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース しめじ キャベツ コーン	パン スパゲティ	バター 油 ドレッシング	657 850	28.0 35.5
7 水	★むぎいり ピビンバ	○	わかめスープ	牛肉 ぶた肉 たまご とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ	米 むぎ さとう	油 ごま ごま油	676 830	25.5 31.2
8 木	★あげパン	○	ポトフ オムレツ パquette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 さとう じゃがいも	油	703 870	25.5 30.9
9 金	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 ★ぶたじる	さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう だいこん	米 じゃがいも こんにゃく		640 775	28.9 34.3
13 火	きりめつき まるパン	○	セルフフィッシュバーガー ごもくスープ スライスチーズ (中のみ)	しろみさかな ベーコン とうふ	牛乳 わかめ チーズ(中)	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	パン	油 タルタルソース	648 860	26.3 36.2
14 水	むぎいり ハヤシライス	○	れんこんのサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ れんこん コーン	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	703 867	24.0 29.0
15 木	こがた コッペパン チョコブラック& ホワイト	○	ビーフンのごもくいため 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 ビーフン	油 ごま油	691 891	25.4 32.5
16 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
19 月	ごはん	○	おでんふうにごみ ごまあえ	とり肉 うずらたまご あつあげ さつまあげ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう	ごま	630 768	27.7 33.5
20 火	そばろ ごはん	○	けんちんみそしる	とりひき肉 だいず たまご とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	だいこん ごぼう	米 さとう こんにゃく さといも	油 ごま油	656 775	28.3 33.9
21 水	ごはん のりつくだに	○	やさしいため きびなのカリカリフライ	ぶた肉 いか	牛乳 きびなのり	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	米	ごま油 油	637 778	23.3 28.0
22 木	こがた パンキン パン	○	★カレーうどん かいそうサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 かいそう	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン さとう うどん	油 ドレッシング	648 838	24.2 30.3
23 金	むぎいり レタス チャーハン	○	あわだんごスープ すだちゼリー	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 たけのこ レタス はくさい えのきたけ れんこん	米 むぎ ゼリー	ごま油 油	635 766	23.0 27.9
26 月	ごはん	○	★わかどりのからあげ ちくさあえ	とり肉 油あげ たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 でんぶん こんにゃく さとう	油	675 830	26.0 31.7
27 火	(中学校・南小) あじつけパン (上記以外) こめこパン	○	にごみハンバーグ キャベツのスープ	ハンバーグ ベーコン たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう マカロニ		667 836	30.2 37.3
28 水	ごはん	○	だいずいりきんぴらごぼう 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 ごま	643 784	24.9 29.9

☆☆☆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、チンゲンサイ、ねぎを使う予定です。
 ★はリクエスト献立(小学6年生・中学3年生)の上位のものです。

基準	基準
640	24.0
820	30.0