



給食献立表

2018年3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	
	主 食	牛 乳	お か ず	あ ち 血・筋肉・骨をつくる		み からだはたら 体の働きをよくする		き ちやら 力や体温のもとになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく (g)
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	上段:小	上段:小
1 木	★こがた こくとうパン	○	★やきそば だいこんサラダ	ぶた肉 いか さつまあげ かつおぶし ツナ	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	パン くろざとう ちゅうかめん	油 ドレッシング	681 881	26.3 33.0
2 金	★むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○	さつまじる	牛肉 ぶた肉 とうふ みそ	わかめ ちりめん 牛乳	にんじん ねぎ	はくさい だいこん	米 むぎ さとう さつまいも	油 ごま	659 813	26.5 32.3
5 月	★むぎいり チキンカレー	○	★フルーツヨーグルトあえ	とり肉	だっしふんにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリーンピース りんご みかん パイナップル ナタデココ もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	664 819	21.5 25.9
6 火	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため ★ふしめんじる	ぶた肉 ちくわ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ	米 さとう ふしめん	油	733 905	24.4 29.6
7 水	ごはん	○	肉じゃが さばのみそに	ぶた肉 さつまあげ さば	牛乳	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	油	681 848	24.1 29.9
8 木	★チーズパン	○	はるさめスープ あげぎょうざ ★おいしいクレープ(中のみ)	ベーコン ぎょうざ	チーズ 牛乳 わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ	パン はるさめ クレープ(中)	油	612 859	22.0 28.5
9 金	ごはん	○	ひじきとだいのもの あつやきたまご ゆかりあえ	だいず とり肉 さつまあげ たまご	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	636 772	26.5 32.0
12 月	ごはん	○	★こうやどうふのたまごとじ すのもの チーズ(中のみ)	とり肉 こうやどうふ かまぼこ たまご いか	牛乳 わかめ チーズ(中のみ)	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油 ごま	600 781	27.3 36.3
13 火	★セルフ コロッケ バーガー	○	コンソメスープ	ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい しめじ	パン コロッケ	油	665 792	22.6 26.5
14 水	★チキンライス	○	★ポテトスープ ★おいしいクレープ(幼・小) ★プリン(中のみ)	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ グリーンピース	米 むぎ じゃがいも クレープ (幼・小) プリン(中のみ)	バター 油	657 779	21.0 24.5
15 木	コッペパン	○	いちごジャム チンゲンサイの クリームシチュー 肉だんごのあまずあんかけ	とり肉 肉だんご	牛乳 なまクリーム	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ コーン しめじ	パン いちごジャム じゃがいも こむぎこ	バター 油	697 872	27.1 33.7
16 金	むぎいり キムタクごはん	○	タイピーエン	ぶた肉 いか えび ベーコン	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	はくさい つぼづけ たけのこ もやし しいたけ	米 むぎ はるさめ	ごま油 ごま	647 795	24.9 30.0
19 月	ごはん	○	あつあげとだいこんのもの いかとやさいのすだちずあえ	ぶた肉 あつあげ いか	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり もやし すだち	米 こんにゃく さとう	油	613 750	24.4 29.7
20 火	ごはん	○	とり肉のねぎソースあえ みそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	はくさい えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 ごま	689 850	29.4 36.2
22 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 イタリアンサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン メープルジャム スパゲティ	油 バター ドレッシング	647 828	25.1 31.6

☆☆☆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。
 ★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