



給食献立表

2018年4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 ょ う め い						栄 養 価		
	主 食	牛乳	あ か ち 血・筋肉・骨をつくる		み ち から だ は た ら 体 の 働 き を よ く す る		き ち ら ち ら 力 や 体 温 の も と に な る		エ ネ ル ジー (kcal)	たんぱく (g)	
			お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	上段:小	下段:中
9 月	ごはん	○	さばのみぞれに ぶたにくと こんにゃくのみそに	さば ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ	米 こんにゃく さとう	油	686 854	27.4 34.0
10 火	コッペパン チョコペースト	○	ポークビーンズ コーンサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいず ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう チョコペースト	油 ドレッシング	670 826	25.9 31.6
11 水	むぎいり カレーライス	○	フルーツパバロア	ぶた肉	だっしふんにゅう 牛乳	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 もも ナタデココ	米 むぎ じゃがいも	油	672 826	21.7 26.0
12 木	こがた にんじんパン	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぶたひき肉 だいず 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 さとう スパゲティ	バター 油 ドレッシング	650 842	26.5 33.5
13 金	たきこみ ごはん	○	さつまじる おいわいゼリー	牛肉 あげ ぶた肉 とうふ みそ	ちりめん 牛乳	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう グリーンピース はくさい だいこん	米 さとう さつまいも	油	685 796	23.7 28.1
16 月	ごはん	○	やきにくふうやさしいため はるまき	ぶた肉 みそ はるまき	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ りんご	米 さとう	油	713 874	21.4 25.9
17 火	ごはん	○	じゃがいものいそに すだちずあえ ヨーグルト (中のみ)	ぶた肉 さつまあげ いか	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし すだち	米 こんにゃく じゃがいも さとう	油	625 814	21.6 28.5
18 水	ごはん	○	さわらのしおやき そくせきづけ きんぴらごぼう	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう	米 こんにゃく さとう	ごま油 ごま	606 730	28.1 33.1
19 木	(中学校・南小) こめこパン (上記以外) あじつけパン	○	にこみハンバーグ キャロットポタージュ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも こめこ	バター 油	701 877	28.5 35.4
20 金	ごはん	○	ミンチカツ ポイルやさい ふしめんみそしる バックソース	ミンチカツ ぶた肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ はくさい	米 ふしめん	油	660 783	21.6 24.7
23 月	むぎいり チキンライス	○	ポテトスープ ピピピチーズ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	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	バター 油	611 754	21.9 27.0
24 火	こがた こくとうパン	○	とくしまラーメン ちゅうかサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	パン くろざとう ちゅうかめん さとう	ドレッシング	645 834	24.0 30.0
25 水	ごはん	○	ちくぜんに きりぼしだいこんのツナあえ	とり肉 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ キャベツ きりぼしだいこん	米 こんにゃく さとう	油 ごま	603 738	24.6 29.9
26 木	(中学校・南小) あじつけパン (上記以外) こめこパン	○	さけのチーズフライ ポイルキャベツ はるさめスープ マイティソース	さけのチーズフライ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ	パン はるさめ	油	650 767	28.5 32.3
27 金	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 ごま油	646 790	27.0 33.1

☆☆☆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。☆☆☆
 ◎小・中1年生は11日から、幼稚園年少は12日から給食が始まります。
 ※給食物資の産地情報を藍住町ホームページに記載しています。
 ◎今月の藍住町内産野菜は、ねぎ、小松菜、チンゲンサイ、にんじんを使う予定です。

基準	基準
640	24.0
820	30.0

★21日(土) 藍住中学校の献立は、以下の通りです。

21 土	むぎいり チキンライス	○	ポテトスープ ピピピチーズ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	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	バター 油	- 754	- 27.0
------	----------------	---	------------------	-------------	-----------	----------------	------------------------	------------------	----------	----------	-----------