



給食献立表

2018年5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・筋肉・骨をつくる		み だ り 体 の 働 き を よ く す る		き ち ょ う 力 や 体 温 の も と に な る		エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)		
			主 食	牛 乳	お か ず		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
1 火	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそ汁のもの	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ きゅうり	ごぼう	米 こんにゃく さとう	油 ごま	638 785	23.7 28.7
2 水	ごはん	○	さかなのてりやきふうわかたけじるきゅうりのかおりづけ	さわら とうふ なると	牛乳 わかめ	ねぎ	たけのこ えのきたけ きゅうり		米 でんぶん さとう	油 ごま油	632 764	28.6 33.9
7 月	ごはん	○	こまつなとこうやどうふのたまごとじ肉だんごのあまずあんかけ	こうやどうふ とり肉 さつまあげ たまご 肉だんご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ		米 さとう	油	665 823	29.5 36.1
8 火	こがた チーズパン	○	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ベーコン えび ハム	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	しめじ きゅうり	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	664 857	26.6 33.7
9 水	ごはん	○	さわらのしおやきはくさいのつけあわせ バックぼんず じゃがいもとひじきのにも	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ		米 こんにゃく じゃがいも さとう	油	659 799	27.1 32.1
10 木	あげパン	○	ぼんさんすう ポイルしゅうまい	ハム たまご しゅうまい	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし		パン さとう はるさめ	油 ごま油	658 853	21.7 27.4
11 金	むぎいり チャーハン	○	パンプキンポタージュ	やきぶた たまご ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース		米 むぎ	ごま油 油	683 842	24.1 29.0
14 月	ごはん	○	じゃがいものそぼろに わかさぎのフリッター	ぶたひき肉 さつまあげ	牛乳 わかさぎ	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	628 770	20.1 24.2
15 火	むぎいり ビビンバ	○	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 ごま油	676 830	25.5 31.2
16 水	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶた肉 えび いか うずらたまご ぎょうざ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ		米 でんぶん	油	636 796	27.1 33.5
17 木	(中学校・南小) こめこパン (上記以外) あじつけパン	○	はるキャベツのポトフ オムレツ 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 キャベツ		パン じゃがいも		648 796	27.8 33.6
18 金	チキンカレー	○	ライチのデザート	とり肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース りんご みかん もも	パイ ン	米 じゃがいも ゼリー	油	680 838	21.1 25.3
21 月	ごはん	○	とり肉のねぎソースあえ ちくさあえ	とり肉 油あげ たまご	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ もやし		米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	675 829	26.4 32.2
22 火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ バックケチャップ(小) ケチャップ&マスタード(中) アスパラのこめこシチュー	ウインナー ベーコン とり肉	牛乳 チーズ(中) なまクリーム	にんじん グリーンアスパラ	キャベツ たまねぎ		パン じゃがいも こめこ	油 バター	663 873	29.0 38.8
23 水	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 ごま油	632 771	27.6 33.7
24 木	(中学校・南小) あじつけパン (上記以外) こめこパン	○	チリコンカン キャベツのマリネ	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり		パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	663 827	28.7 35.2
25 金	ごはん	○	あじフライ ポイルキャベツ バックソース きりぼしだいこん とじゃがいものにも	あじフライ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きりぼしだいこん		米 こんにゃく じゃがいも さとう	油	651 789	25.8 30.4
28 月	ごはん	○	おやこに おひたし	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご	牛乳 ちりめん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース はくさい もやし		米 さとう	油	599 730	27.8 34.1
29 火	むぎいり シーチキン ごはん	○	どさんこじる アセロラゼリー	ツナ 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ たまねぎ コーン		米 むぎ じゃがいも ゼリー	ごま油 バター	638 775	22.2 27.0
30 水	ごはん	○	さばのみそに ごもくまめ	さば とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう		米 こんにゃく さとう	油	624 777	28.1 34.9
31 木	こがた コッペパン いちごジャム	○	カレーうどん わふうサラダ	ぶた肉 ハム ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり		パン うどん いちごジャム	油 ドレッシング	636 819	24.0 30.2

☆☆☆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、にんじん、小松菜、チンゲンサイ、ねぎを使う予定です。

基準	基準
640	24.0
820	30.0