



給食献立表

2018年6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>まんにく</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 <small>じ</small> ルギ <small>ー</small> (kcal)	たんぱく <small>質</small> (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
1 金	ごはん	○	ちくぜんに かぼちゃひき肉フライ	とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	米 こんにゃく さとう	油	652 767	21.7 25.2
4 月	ごはん	○	やき肉ふうやさいいため あつやきたまご	ぶた肉 みそ たまご	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ たまねぎ もやし りんご	米 さとう	油	674 819	23.8 28.7
5 火	(中学校・南小) こめこパン (上記以外) あじつけパン	○	さわらのみそマヨネーズやき トマトスープ	さわら みそ ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ	パン じゃがいも	ごま マヨネーズ	639 782	31.6 38.1
6 水	むぎいり そぼろごはん	○	みそ汁 セノビーゼリー	とりひき肉 だいた たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ	米 むぎ さとう じゃがいも ゼリー	油	677 822	28.0 34.2
7 木	(中学校・南小) あじつけパン (上記以外) こめこパン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいた ハム	牛乳 なまクリーム ひじき	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	662 826	27.9 34.0
8 金	ごはん	○	肉じゃが だいたとちりめんのあげに	ぶた肉 さつまあげ だいた	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
11 月	ごはん	○	とり肉とあつあげのみそに すのもの	とり肉 あつあげ うすらたまご さつまあげ 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	米 こんにゃく さとう	油 ごま	611 750	26.6 32.3
12 火	むぎいり カレーライス	○	梅風味白玉	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 もも パイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー うめシロップ さとう	油	718 886	21.6 25.9
13 水	ごはん	○	さわらのしおやき こまつなのおひたし ぶたじる	さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし ごぼう	米 さとう じゃがいも こんにゃく		643 780	29.5 35.2
14 木	きりめつき まるパン	○	セルフハンバーガー 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 キャベツ	パン さとう じゃがいも こめこ	バター 油	705 885	26.7 33.2
15 金	ごはん	○	チャアシャンどうふ あげしゅうまい	ぶたひき肉 あつあげ みそ しゅうまい	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	米 さとう でんぶん	油	716 900	26.8 33.4
18 月	ごはん	○	チンジャオロース わかめスープ	ぶた肉 とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たけのこ もやし たまねぎ	米 さとう	油	673 828	22.5 27.0
19 火	コッペパン	○	いちごジャム ミートボールの こめこシチュー ブロッコリーのツナあえ	ミートボール ツナ	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ レモン	パン いちごジャム じゃがいも こめこ	バター 油 マヨネーズ	691 861	27.5 34.2
20 水	むぎいりあわ キューまぜこ はん	○	ふしめんみそじる	牛肉 ぶた肉 かまぼこ みそ	わかめ ちりめん 牛乳	にんじん ねぎ こまつな	えのきたけ	米 むぎ さとう ふしめん	油 ごま	640 789	26.7 32.7
21 木	こがた チーズパン	○	あいナスナポリタン イタリアンサラダ	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 しめじ なす キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	654 845	27.1 34.3
22 金	ごはん	○	じゃがいものいそに きびなごのフライ	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき きびなご	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 こんにゃく じゃがいも さとう	油	639 785	20.3 24.5
25 月	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため すましじる	ぶた肉 なるとう とうふ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ えのきたけ	米 さとう	油	707 871	24.6 29.7
26 火	むぎいり ハヤシライス	○	ごぼうサラダ	ぶた肉 ハム	だっしふんにゅう 牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース ごぼう きゅうり コーン もやし	米 むぎ じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	681 839	23.2 28.3
27 水	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ すだちずあえ	とり肉 こうやどうふ かまぼこ たまご いか	牛乳	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 じゃがいも さとう	油	605 738	29.1 35.6
28 木	こがた こくとうパン	○	ラーメン はるまき	やきぶた たまご えび はるまき	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しいたけ	パン くろざとう ちゅうかめん さとう	ごま油 油	688 885	27.7 35.0
29 金	ごはん	○	大豆入りきんぴらごぼう いわしのうめ	ぶた肉 さつまあげ だいた 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	632 768	23.5 28.1

☆☆☆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。☆☆☆
※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、チンゲンサイ、小松菜を使う予定です。

基準	基準
640	24.0
820	30.0