



給食献立表

2018年7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 ら 体 働 き を よ く す る | | き ち ょ う 力 や 体 温 の も と に な る | | エ ネ ル ジー (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 | |
| 2 月 | ごはん | ○ | ぶた肉とこんにゃくのみそにすのもの | ぶた肉 さつまあげ みそ いか | 牛乳 | にんじん さやいんげん | たけのこ きゅうり すだち | キャベツ もやし | 米 じゃがいも こんにゃく さとう | 油 | 608 743 | 27.4 33.5 |
| 3 火 | きりめつき コッペパン | ○ | カレーミートサンド ごもくスープ | 牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず ベーコンとうふ | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ グリーンピース キャベツ | パン さとう | バター 油 | 658 817 | 28.1 34.7 | |
| 4 水 | ごはん | ○ | さわらのしおやき ゆかりあえ きりぼしだいこんのもの | さわら とり肉 さつまあげ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | キャベツ きゅうり きりぼしだいこん | 米 こんにゃく じゃがいも さとう | 油 | 612 739 | 29.5 34.9 | |
| 5 木 | こがた アップルパン | ○ | ひやしうどん ちくわのにしょくあげ | やきぶた えび たまご ちくわ | 牛乳 あおのり | にんじん ねぎ | りんご きゅうり | パン うどん こむぎこ | 油 | 671 876 | 31.6 41.2 | |
| 6 金 | むぎいり たきこみ ごはん | ○ | ぶたじる たなばたゼリー | 牛肉 油あげ 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 だいこん | 米 むぎ さとう こんにゃく ゼリー | 油 | 657 796 | 24.5 30.0 | |
| 9 月 | むぎいり なつやさい カレー | ○ | フルーツミックス | ぶた肉 | だっしふんにゅう 牛乳 | にんじん かぼちゃ さやいんげん | たまねぎ なす りんご みかん パイン もも オレンジ | 米 むぎ じゃがいも ゼリー | 油 | 670 826 | 21.3 25.5 | |
| 10 火 | ごはん のりふりかけ | ○ | さんまのかばやき そうめんじる | さんま かまぼこ 油あげ | 牛乳 | にんじん こまつな ねぎ | たまねぎ えのきたけ | 米 でんぶん さとう そうめん | 油 | 651 791 | 22.6 26.7 | |
| 11 水 | ごはん | ○ | おやこに きゅうりのしおこんぶサラダ プリン(中のみ) | とり肉 かまぼこ あつあげ たまご かにふうみかまぼこ | 牛乳 こんぶ プリン(中のみ) | にんじん | たまねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり コーン | 米 さとう | 油 ごま油 | 614 826 | 28.4 35.6 | |
| 12 木 | こがた パンキン パン | ○ | やきそば あげぎょうざ | ぶた肉 さつまあげ かつおぶし ぎょうざ | 牛乳 あおのり | かぼちゃ にんじん ねぎ | キャベツ もやし たまねぎ | パン さとう ちゅうかめん | 油 | 662 873 | 23.3 29.6 | |
| 13 金 | ごはん | ○ | ぶた肉のしょうがいため とうがのみそしる | ぶた肉 油あげ とうふ みそ | 牛乳 | にんじん いら ねぎ | キャベツ たまねぎ とうがん | 米 さとう じゃがいも | 油 | 633 777 | 29.9 36.5 | |
| 17 火 | (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 コンソメスープ | ハンバーグ ベーコン とうふ | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ しめじ キャベツ | パン さとう | 油 | 646 806 | 29.0 35.9 | |
| 18 水 | ごはん | ○ | さばのみそに じゃがいものそぼろに | さば ぶたひき肉 さつまあげ | 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 | 661 823 | 25.2 31.4 | |
| 19 木 | (中学校・南小) あじつけパン (上記以外) こめこパン | ○ | とうふとえびのチリソースに ツナサラダ | えび とうふ ツナ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり | パン でんぶん | 油 ドレッシング | 626 776 | 31.0 38.3 | |
| 20 金 | むぎいり チャーハン | ○ | パンキンポタージュ れいとうみかん | 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 みかん | 米 むぎ | 油 ごま油 | 711 870 | 24.5 29.4 | |

☆☆☆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、きゅうり、なすを使う予定です。

| | |
|-----|------|
| 基準 | 基準 |
| 640 | 24.0 |
| 820 | 30.0 |