給食献立表

2019 年 1 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 主食	牛乳	おかず	ざいりょうめい あか 血・筋肉・骨をつくる 1群	2群	みどり 体の働きを よくする 3群	4群	きいろ 力や体温のもとになる 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) 上段:小 下段:中	たんぱく(g) 上段:小 下段:中
7	月	ごはん	○	わふうハンバーグ かきたま汁 ★みかん	ハンバーグ みそ　とうふ なると たまご	牛乳	こまつな ねぎ	えのきたけ みかん	米 さとう		629 765	27.5 33.6
8	火	★あげパン	○	キャロットポタージュ コーンサラダ	ベーコン ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	679 847	21.3 26.1
9	水	★麦入りいも わかめごはん	○	とり肉と大根のみそに ほうれん草オムレツ	とり肉 あつあげ ちくわ　みそ オムレツ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん	米　むぎ さつまいも こんにゃく さとう	油	644 784	24.3 29.2
10	木	★小型米こパン （小型味付け パン）	○	★わかめうどん きつねもち そくせきづけ ピピピチーズ（中のみ）	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 わかめ こんぶ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい	パン うどん きつねもち		628 812	25.3 33.6
11	金	ごはん	○	さわらのすだちじょうゆかけ ★ぶた汁	さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち ごぼう だいこん	米 さとう じゃがいも こんにゃく		644 781	28.7 34.2
15	火	ごはん	○	はっぽうさい 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	にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ	米 でんぷん	油	634 794	27.0 33.3
16	水	★麦入り カレーライス	○	★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 グリンピース りんご　パイン ナタデココ　もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	669 826	21.7 26.2
17	木	★こくとう パン	○	★さわらのみそマヨネーズ焼き はるさめスープ	さわら みそ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	パン くろざとう はるさめ	ごま マヨネーズ	667 822	28.6 34.5
18	金	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 グリンピース もやし	米 さとう でんぷん	油 ごま ごま油	632 771	27.6 33.7
21	月	ごはん	○	ゆずみそおでん おひたし	とり肉 うずらたまご あつあげ さつまあげ みそ　はんぺん	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ゆず はくさい	米 じゃがいも こんにゃく さとう		651 793	27.3 32.9
22	火	★小型米こパン （小型味付け 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 グリンピース キャベツ　きゅうり コーン	パン スパゲティ	バター 油 ドレッシング	631 802	27.6 34.5
23	水	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ ばんさんすう	とり肉 こうやどうふ かまぼこ たまご　ハム	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう はるさめ	油 ごま油	638 784	27.2 33.0
24	木	切り目付き 丸パン	○	★セルフフィッシュバーガー ★ポテトスープ	しろみさかな ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	油 タルタルソース	666 816	25.1 30.1
25	金	★麦入り あわギュー まぜごはん	○	★ふしめん汁 ★プリン	牛肉 とり肉 ちくわ	わかめ ちりめん 牛乳 プリン（たま ごぬき）	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん	米 むぎ さとう ふしめん	油 ごま	664 798	27.7 33.8
28	月	☆さけ チャーハン	○	花やさいの米こシチュー	さけ たまご ベーコン とり肉	牛乳 なまクリーム	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ コーン グリンピース カリフラワー	米 じゃがいも こめこ	ごま油 油 バター	652 799	23.7 28.5
29	火	ごはん	○	★肉じゃが きゅうりの塩こんぶサラダ	ぶた肉 さつまあげ かにふうみかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま油	610 745	19.4 23.2
30	水	ごはん ふりかけ	○	★とり肉のねぎソースあえ ならあえ	とり肉 油あげ	牛乳	ねぎ にんじん	れんこん だいこん しいたけ	米 でんぷん さとう こんにゃく	油 ごま	681 833	25.9 31.2
31	木	★小型チーズ パン	○	★徳島ラーメン 海そうサラダ	ぶた肉 ツナ	チーズ 牛乳 かいそう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	パン ちゅうかめん さとう	ドレッシング	649 839	26.0 32.6

基準	基準
650 830	21.1～32.5 26.9～41.5

☆★☆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，大根，ブロッコリー，カリフラワーを使う予定です。
◎ 24 日～ 30 日は全国学校給食週間です。
☆ 29 日「鮭チャーハン」は，平成 30 年度朝食アイデア献立コンクールで審査員特別賞を受賞した藍住中学1年生の生徒の作品を給食風にアレンジしたものです。

藍住町栄養士部会　中西，乾，西野，惣田