



# 給食献立表

2019年2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 め ち ち め ち ち め ち ち め ち ち め		み ち め ち め ち め ち め ち め ち め		き ち め ち め ち め ち め ち め ち め		エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)		
			あ か ち め ち ち め ち ち め ち ち め ち ち め ち ち め		み ち め ち め ち め ち め ち め ち め		き ち め ち め ち め ち め ち め ち め		上 段 : 小	上 段 : 小		
	主 食	牛 乳	お か ず		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	下 段 : 中	下 段 : 中
1 金	ごはん	○	あじフライ ポイルやさい ふしめんみそしる バックソース	あじフライ 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	654 795	24.7 29.2	
4 月	★むぎいり カレーライス	○	★フルーツポンチ	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 パイナップル	米 むぎ じゃがいも だんご ゼリー さとう	油	713 879	21.8 26.2	
5 火	★きなこ あげパン	○	オムレツ ポイルブロッコリー コンソメスープ バックケチャップ	きなこ たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう	油 ドレッシング	679 839	27.7 33.7	
6 水	ごはん	○	さばのみぞれに じゃがいものいそに	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	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	654 810	24.0 29.8	
7 木	こがた アップルパン	○	★ビーフのごもくいため はるまき	ぶた肉 いか えび はるまき	牛乳	チンゲンサイ にんじん	りんご たまねぎ キャベツ	パン ビーフ	油 ごま油	665 855	24.2 30.4	
8 金	ごはん	○	★にこみハンバーグ さつまじる	ハンバーグ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ はくさい だいこん	米 さとう さつまいも		682 844	24.9 30.3	
12 火	★むぎいり キムタク ごはん	○	わかめと チンゲンサイのスープ ★お米のタルト	ぶた肉 ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	はくさい いづつづけ たまねぎ	米 むぎ タルト	ごま油 ごま	708 845	23.0 27.4	
13 水	ごはん	○	さかなのてりやきふう ちくぜんに	さわら とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ	米 でんぶん さとう こんにゃく	油	677 823	29.6 35.1	
14 木	コッペパン メープルジャム	○	ポークビーンズ れんこんとツナのサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいず ツナ	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ れんこん	パン じゃがいも さとう メープルジャム	油 ドレッシング	681 847	26.0 31.8	
15 金	ごはん	○	やきにくふうやさしいため きのこスープ	ぶた肉 みそ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	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 えのきたけ しめじ	米 さとう	油 ごま油	671 822	23.4 28.7	
18 月	ごはん	○	さわらのしおやき はくさいのつけあわせ きんぴらごぼう バックぼんず	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう	米 こんにゃく さとう	ごま油 ごま	633 763	26.7 31.5	
19 火	(中学校・南小) ★こがた こめニパン (上記以外) こがた あじつけパン	○	★カレーうどん しめじベーコンサラダ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン うどん	油 ドレッシング	645 819	24.7 30.8	
20 水	ごはん	○	ぶたにくと こんにゃくのみそに あわのしゃっきりごまあえ	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん たけのこ もやし れんこん	米 こんにゃく さとう	油 ごま	653 802	23.2 27.8	
21 木	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ ブロッコリーの こめこシチュー	ウインナー ベーコン とり肉	牛乳 チーズ (中のみ) なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも こめこ	油 バター	660 870	29.3 39.1	
22 金	むぎいり レタス チャーハン	○	はくさいと 肉だんごのスープ ヨーグルト (中のみ)	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ たけのこ レタス はくさい しいたけ	米 むぎ	ごま油 油	608 793	24.1 31.6	
25 月	ごはん	○	★とり肉のワインふうみ クリーミービーンズスープ	とり肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	米 でんぶん さとう じゃがいも こめこ	油 バター	710 872	30.2 37.3	
26 火	むぎいり ピピンバ	○	わかめスープ	牛肉 ぶた肉 たまご とうふ	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	647 791	24.8 30.3	
27 水	ごはん	○	すきやきふうにこみ きびなごのフライ	ぶた肉	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい だいこん しめじ	米 こんにゃく さとう さ	油	619 759	25.3 31.0	
28 木	(中学校・南小) ★こがた あじつけパン (上記以外) ★こがた こめニパン	○	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	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ 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	636 806	25.9 32.4	

☆☆☆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、チンゲイサイ、大根、ブロッコリー、パセリを使う予定です。

★はリクエスト献立(小学6年生・中学3年生)の上位のものです。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5