



給食献立表

2019年4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 ょ う め い						栄 養 価		
			あ か ち 血・筋肉・骨をつくる		み どり からだはたら 体の働きをよくする		き いろ ちから 体力や体温のもとになる		エ ネルギー (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
8 月	ごはん	○	さんまおかかにごもくまめ	さんまとり肉 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	655 764	28.7 32.6
9 火	こがた にんじんパン	○	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	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 さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング	641 828	25.1 31.7
10 水	ごはん	○	肉じゃが おさかなナゲット	ぶた肉 さつまあげ ナゲット	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	694 871	21.1 26.2
11 木	むぎいり チキンライス	○	ポテトスープ おいわいセリー	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	米 むぎ じゃがいも	バター 油	638 766	20.5 24.7
12 金	ごはん	○	チンジャオロース みそしる	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ たけのこ もやし	米 さとう じゃがいも	油	674 830	23.1 27.6
15 月	ごはん	○	やきにくふうやさいため あげぎょうざ	ぶた肉 みそ ぎょうざ	牛乳	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	米 さとう	油	684 859	21.2 26.3
16 火	こがた こくとうパン	○	とくしまラーメン コーンサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ コーン	パン くろざとう ちゅうかめん さとう	ドレッシング	658 851	23.7 29.7
17 水	ごはん	○	さわらのしおやき そくせきづけ じゃがいものいそに	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	671 814	27.7 32.7
18 木	むぎいり カレーライス	○	フルーツあんんにん	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース パイ もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー さとう	油	699 861	21.2 25.3
19 金	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに ごまあえ	ぶた肉 ちくわ 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	たけのこ ごぼう キャベツ もやし	米 こんにゃく さとう	油 ごま	637 784	23.7 28.8
22 月	ごはん	○	マーボーどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 とうふ だいず みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	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	632 772	28.3 34.7
23 火	こがた チーズパン	○	にこみハンバーグ キャロットポタージュ	ハンバーグ とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも こめこ	バター 油	634 821	27.7 35.4
24 水	ごはん ふりかけ	○	わかどりのからあげ やさいとちりめんのあえもの	とり肉 油あげ	牛乳 ちりめん	こまつな にんじん	キャベツ もやし	米 でんぶん こんにゃく さとう	油	675 829	27.5 33.7
25 木	むぎいり たきこみ ごはん	○	さつまじる ピピチーズ(中のみ)	牛肉 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう グリーンピース はくさい だいこん	米 むぎ さとう さつまいも	油	633 825	23.6 31.8
26 金	ごはん	○	じゃがいものそぼろに だいずとちりめんのあげに	ぶたひき肉 さつまあげ だいず	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	672 826	24.9 30.4

☆☆☆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。☆☆☆
 ★4月から米飯とパンの回数が変わります。火曜日のみがパンになります。
 ◎小・中1年生は10日から、幼稚園年少は11日から給食が始まります。
 ※給食物資の産地情報を藍住町ホームページに記載しています。
 ◎今月の藍住町内産野菜は、にんじん、ねぎ、小松菜、チンゲンサイを使う予定です。

基準	基準
640	21.1~32.5
820	26.9~41.5

★21日(日) 藍住中学校の献立は、以下の通りです。

21 日	ごはん	○	マーボーどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 とうふ だいず みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	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	— 772	— 34.7
------	-----	---	--------------------	---------------------------------	----	--------------------	--------------------------------	------------------	----------------	----------	-----------