



給食献立表

2019年5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 血・筋肉・骨をつくる		み どり 体の働きをよくする		き いろ 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	上段:小 下段:中
7	火	こがた アップルパン	○	スパゲティミートソース キャベツのマリネ	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	にんじん	りんご たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	661 855	26.2 33.0
8	水	ごはん	○	とり肉とあつあげのみそに すだちずあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ うずらたまご	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たけのこ すだち キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油	605 743	26.4 32.1
9	木	むぎいり チャーハン	○	はるキャベツのポトフ	やきぶた たまご ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース キャベツ	米 むぎ じゃがいも	油 ごま油	664 817	25.9 31.4
10	金	ごはん	○	さかなのてりやきふう ゆかりあえ わかたけじる	さわら とうふ とると	牛乳 わかめ	ねぎ	キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油	634 767	28.9 34.2
13	月	むぎいり ビビンバ	○	ごもくスープ	牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ キャベツ	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	674 825	25.8 31.6
14	火	コッペパン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいず 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	666 834	26.1 31.9
15	水	ごはん	○	さわらのしおやき きゅうりのかおりづけ ぶたじる	さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん ごぼう	米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま油	642 778	28.8 34.2
16	木	ごはん	○	あつやきたまご とり肉とじゃがいものうまに	たまご とり肉 あつあげ	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	623 754	25.4 30.5
17	金	ごはん	○	とり肉のねぎソースあえ ちくさあえ	とり肉 油あげ たまご	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	675 829	26.4 32.2
20	月	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため けんちんじる	ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 さとう こんにゃく	油 ごま油	613 747	28.6 34.8
21	火	あげパン	○	肉だんごのあまずあんかけ コンソメスープ	肉だんご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう	油	683 856	24.8 30.7
22	水	ごはん	○	おやこに きゅうりのしおこんぶサラダ ヨーグルト (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 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ たけのこ 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	614 803	28.4 37.4
23	木	ごはん	○	さばのみそに だいずいりきんぴらごぼう	さば ぶた肉 だいず さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	676 842	26.5 33.0
24	金	むぎいり チキンカレー	○	フルーツミックス	とり肉	だっしふんにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース もも パイン ナタデココ オレンジ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	667 824	21.0 25.3
27	月	ごはん	○	こまつなと こうやどうふのたまごとじ きびなごのフライ	とり肉 こうやどうふ さつまあげ たまご	牛乳 きびなご	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ	米 さとう	油	629 773	28.0 34.1
28	火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ アスパラのこめごしチュー	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ(中のみ) なまクリーム	にんじん グリーン アスパラガス	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも こめこ	油 バター	664 875	29.2 39.0
29	水	むぎいり シーチキン ごはん	○	どさんこじる アセロラゼリー	油あげ ツナ ぶた肉 とうふ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ たまねぎ コーン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	ごま油 バター	638 775	22.2 27.0
30	木	ごはん	○	さけのチーズフライ ポイルキャベツ きりぼしだいこんと じゃがいものにももの バックソース	さけの チーズフライ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きりぼしだいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	681 798	27.6 30.8
31	金	ごはん	○	はっぼうさい しゅうまい	ぶた肉 えび いか うずらたまご しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	米 でんぶん	油	628 798	27.7 34.9

☆☆☆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、にんじん、小松菜、ねぎ、チンゲンサイを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5