



給食献立表

2019年10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 り 体 の 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
1 火	チーズパン	○	ポークシチュー コーンサラダ	ぶた肉 ハム	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	694 870	29.3 36.1
2 水	ごはん ふりかけ	○	さばのみぞれに とり肉とじゃがいものうまに	さば 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	635 784	28.3 35.3
3 木	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶた肉 いか うずらたまご ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	米 でんぶん	油	666 834	23.9 29.5
4 金	ごはん のりつくだに	○	ぶた肉のしょうがいため きのこスープ	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	たまねぎ キャベツ えのきたけ しめじ	米 さとう	油 ごま油	634 771	30.2 36.8
7 月	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ きゅうりの しおこんぶサラダ お米のタルト	とり肉 こうやどうふ かまぼこ かにかまぼこ かにかまぼこ	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 さとう タルト	油 ごま油	683 813	28.5 34.4
8 火	きなこ あげパン	○	トマトミートオムレツ ポイルやさい ポテトスープ	きなこ オムレツ 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 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	695 885	23.3 29.0
9 水	ごはん	○	さわらのしおやき はくさいのつけあわせ だいたいずいりきんぴらごぼう バックぼんず	さわら ぶた肉 だいたいず 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	油 ごま油 ごま	631 763	30.7 36.6
10 木	ごはん	○	マーボーどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 だいたいず みそ とうふ ハム	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	632 771	28.3 34.6
11 金	むぎいり いもわかめ ごはん	○	ミンチカツ ポイルやさい ぶたじる バックソース	ミンチカツ ぶた肉 とうふ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん しめじ	米 むぎ さつまいも こんにゃく	油	663 787	24.3 28.2
15 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 だいたいず 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
16 水	ごはん	○	やきにくふうやさいいため きびなごのフライ みかん	ぶた肉 みそ	牛乳 きびなご	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご みかん	米 さとう	油	698 852	23.1 28.3
17 木	むぎいり こんさい ビーフカレー	○	ライチのデザート	牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん りんご パイン もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	684 846	20.3 24.4
18 金	ごはん のりふりかけ	○	さかなのてりやきふう ばんさんすう	さわら ハム たまご	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	米 でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油	677 822	26.2 30.5
21 月	ごはん	○	肉じゃが れんこんとツナのサラダ ヨーグルト(中のみ)	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ れんこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング	619 808	20.9 27.3
23 水	ごはん	○	さけのチーズフライ ポイルやさい ひじきのにも 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 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ たけのこ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	669 784	28.2 31.8
24 木	むぎいり あわきゅー まぜごはん すだち	○	あきのみそじる かたぬきレアチーズ	牛肉 ベーコン みそ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	すだち しめじ たまねぎ	米 むぎ さとう さつまいも	油 ごま レアチーズ	679 825	25.7 31.1
25 金	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに きりぼしだいこんの ツナあえ	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ ツナ	牛乳	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 きりぼしだいこん	米 こんにゃく さとう	油 ごま	644 794	27.0 32.9
28 月	ごはん	○	とり肉のすだちふうみ こんぶあえ すましじる	とり肉 なると とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	すだち キャベツ しいたけ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 ごま	677 835	27.5 33.6
29 火	コッペパン チョコペースト	○	さわらの みそマヨネーズやき レタススープ	さわら みそ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ レタス	パン チョコペースト	ごま マヨネーズ 油	661 800	28.9 34.5
30 水	ごはん	○	おやこに おひたし すだちゼリー	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース もやし はくさい	米 さとう ゼリー	油	650 785	28.6 35.0
31 木	むぎいり えびピラフ	○	パンプキンポタージュ	とり肉 えび ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン グリーンピース	米 むぎ	油 バター	676 831	23.9 29.2

☆☆☆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、チンゲンサイを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5