



給食献立表

2019年11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 め ち め ち め ち め		み ど り ち め ち め ち め ち め ち め		き い ろ ち め ち め ち め ち め ち め		エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	
			主 食	牛 乳	お か ず		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群
1 金	ごはん	○	じゃがいものそぼろにきりぼしだいこんのすのもの	ぶたひき肉 さつまあげ はんぺん	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	627 766	23.3 28.0
5 火	こがた キャラメル パン	○	とくしまラーメン 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 もやし はくさい しめじ コーン	パン さとう ちゅうかめん	油 ドレッシング	670 865	23.8 29.8
6 水	ごはん	○	とうふのちゅうかにあげしゅうまい	ぶた肉 とうふ えびしゅうまい	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース	米 さとう でんぶん	油 ごま油	653 820	24.8 30.5
7 木	むぎいり きのこカレー	○	マスカットのデザート	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ りんご グリンピース もも パイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	667 820	20.8 25.2
8 金	ごはん	○	あじフライ ポイルキャベツ バックソース ごもくまめ	あじフライ 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	キャベツ たけのこ ごぼう	米 こんにゃく さとう	油	649 789	28.4 33.8
11 月	ごはん	○	牛肉とじゃがいものうまに だいずとちりめんのあげに	牛肉 あつあげ 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	691 850	27.8 34.2
12 火	チーズパン	○	ミートボールの こめシチュー ヘルシーサラダ	ミートボール	牛乳 チーズ クリーム なまこ ちりめん わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	647 808	27.0 33.3
13 水	むぎいり シーチキン ごはん	○	あつやきたまご さつまじる	油あげ たまご とうふ ツナ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ だいこん はくさい	米 むぎ さつまいも	ごま油	701 856	26.9 32.5
14 木	ごはん のりつくだに	○	こまつなとうやどうふの たまごとし さつまいものこめこてんぶら	とり肉 とうやどうふ さつまあげ たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう こむぎこ こめこ さつまいも	油	684 836	26.0 31.1
15 金	ごはん	○	いわしのうめに きゅうりのかおりつけ じゃがいものいそに プリン (中のみ)	いわし ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき プリン (中のみ)	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま油	657 875	22.9 27.9
18 月	ごはん	○	とり肉のねぎソースあえ 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	ねぎ こまつな にんじん	キャベツ もやし	米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	669 822	27.3 33.6
19 火	こくとうパン	○	ポトフ オムレツ バックケチャップ	ベーコン ウインナー たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	パン くらざとう じゃがいも		702 869	26.7 32.5
20 水	むぎいり チャーハン	○	はるさめスープ ぶどうゼリー ビビピチーズ (中のみ)	やきぶた たまご ベーコン	牛乳 わかめ チーズ (中のみ)	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ グリンピース はくさい	米 むぎ はるさめ ぶどうゼリー	油 ごま油	604 778	21.8 29.2
21 木	ごはん	○	チャアシャンどうふ ちゅうかサラダ	ぶたひき肉 あつあげ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり キャベツ	米 さとう でんぶん	油 ドレッシング	647 791	27.0 32.9
22 金	ごはん	○	にこみハンバーグ わかめとこまつなのスープ みかん	ハンバーグ ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ みかん	米 さとう	油	658 802	25.4 31.0
25 月	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに ひじきサラダ	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ ハム	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり コーン	米 こんにゃく さとう	油 ドレッシング	670 824	22.5 27.2
26 火	きりめつき まるパン	○	セルフ チキンカツバーガー マイティソース ミネストローネ	チキンカツ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	油	667 819	26.3 31.4
27 水	ごはん	○	おでんふうにこみ あわのしゃつきりごまあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	だいこん れんこん もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう	ごま	637 778	27.6 33.4
28 木	ごはん	○	さかなのごまみそかけ そくせきづけ すましじる	さわら みそ なるとう とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	はくさい しいたけ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 ごま	637 772	26.0 30.5
29 金	むぎいり ハヤシライス	○	だいこんサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	686 846	23.1 27.8

☆☆☆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記載しています。
◎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