



給食献立表

2019年12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 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
2 月	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ すだちずあえ	とり肉 こうやどうふ かまぼこ たまご いか	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ すだち キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう	油	605 738	29.1 35.6
3 火	こがた アップルパン	○	みそラーメン あげぎょうざ	ぶた肉 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	りんご たまねぎ もやし はくさい コーン	パン ちゅうかめん	油	651 860	22.9 29.1
4 水	ごはん	○	さわらの すだちしょうゆかけ ひじきのいために	さわら とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	すだち れんこん たけのこ	米 さとう こんにゃく	油	616 743	29.9 35.7
5 木	むぎいり チキンライス	○	ポテトスープ みかん	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 みかん	米 むぎ じゃがいも	バター 油	614 742	20.9 25.0
6 金	ごはん	○	コロッケ ポイルやさい バックソース みそしる	とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ はくさい	米 コロッケ	油	652 768	20.1 22.8
9 月	ごはん	○	すきやきふうにこみ きゅうりの しおこんぶサラダ	牛肉 ぶた肉 あつあげ かにふうみ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい だいこん ねぎ しめじ きゅうり コーン	米 さとう こんにゃく ふ	油 ごま油	627 766	23.0 27.9
10 火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ ふゆやさいの こめコシチュー	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ はくさい	パン じゃがいも こめこ	油 バター	696 844	30.4 36.1
11 水	ごはん	○	しろみざかなのフライ バックソース ポテトサラダ けんちんじる	しろみざかな 油あげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり コーン だいこん ごぼう	米 じゃがいも こんにゃく	油 マヨネーズ ごま油	654 793	22.0 25.8
12 木	むぎいり ほうれんそう カレー	○	フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご パイナップル もも ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	668 822	21.7 26.0
13 金	ごはん	○	とり肉とだいこんのみそに ブロッコリーのツナあえ チーズ (中のみ)	とり肉 あつあげ ちくわ みそ ツナ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん さやいんげん ブロッコリー	だいこん レモン	米 こんにゃく さとう	油 マヨネーズ	596 779	24.7 33.3
16 月	ごはん	○	肉じゃが さばのみぞれに ゆかりあえ	ぶた肉 さつまあげ さば	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	625 772	26.0 32.2
17 火	こがた こくとうパン	○	とり肉のワインふうみ わかめスープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	パン くろざとう でんぶん さとう	油	648 836	28.0 35.4
18 水	むぎいり チャーハン	○	はくさいと肉 だんごのスープ クリスマスデザート	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース はくさい	米 むぎ ケーキ	油 ごま油	731 867	26.5 31.7
19 木	ごはん	○	れんこんきんぴら あつやきたまご しそこんぶ	ぶた肉 さつまあげ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	れんこん	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	624 755	21.3 25.0
20 金	ごはん	○	ゆずみそおでん おひたし	とり肉 みそ 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 ほうれんそう	だいこん ゆず もやし はくさい	米 じゃがいも こんにゃく さとう		652 796	28.6 34.6
23 月	ごはん	○	わふうハンバーグ かきたまじる りんご	ハンバーグ みそ なると とうふ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ こまつな	しめじ えのきたけ りんご	米 さとう でんぶん		631 768	27.4 33.6

☆☆☆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、ブロッコリーを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5

★7日(土) 藍住東中学校の献立は、以下の通りです。

7 土	ごはん	○	すきやきふうにこみ きゅうりのしおこんぶサラダ	牛肉 ぶた肉 あつあげ かにふうみ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい だいこん ねぎ しめじ きゅうり コーン	米 さとう こんにゃく ふ	油 ごま油	— 766	— 27.9
-----	-----	---	----------------------------	---------------------------------	-----------	------	---------------------------------	------------------------	----------	----------	-----------