



給食献立表

2019年7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 どり からだはたら 体の働きをよくする		き いろ ちから 体温のもとになる		エネ	たん	
	主 食	牛乳	お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	ルギー (kcal)	ぱく (g)
1 月	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくのみそにしめじあえ チーズ(中のみ)	ぶた肉 みそ さつまあげ 油あげ	牛乳 チーズ (中のみ)	にんじん さやいんげん チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ しめじ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	609 793	25.7 34.3
2 火	こがた コッペパン	○	メープルジャム スパゲティナポリタン ひじきサラダ	ベーコン えび ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン メープルジャム スパゲティ	油 バター ドレッシング	632 808	25.0 31.6
3 水	ごはん	○	バックソース あじフライ ポイルキャベツ とうがんのみそしる	あじフライ 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうがん	米 じゃがいも	油	612 742	23.8 27.9
4 木	ごはん	○	肉じゃが すのもの	ぶた肉 さつまあげ いか	牛乳 わかめ	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 ごま	618 754	19.8 23.6
5 金	むぎいり キムタクごはん	○	五目スープ たなばたゼリー	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	はくさい つぼづけ たまねぎ しいたけ キャベツ	米 むぎ たなばたゼリー	ごま油 ごま	642 776	21.6 25.9
8 月	ごはん	○	さばのみそに きりぼしだいこんと じゃがいものいために	さば とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	618 767	25.2 31.1
9 火	こがた チーズパン	○	ひやしうどん ちくわのにしょくあげ	やきぶた えび たまご ちくわ	チーズ 牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	きゅうり	パン うどん こむぎこ	油	670 875	33.4 43.6
10 水	ごはん	○	ごもくまめ れんこんのサラダ	とり肉 だいず さつまあげ ハム	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう キャベツ れんこん コーン	米 こんにゃく さとう	油 ドレッシング	617 757	24.0 28.7
11 木	ごはん	○	マーボー豆腐 もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず 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 グリンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	632 772	28.3 34.7
12 金	むぎいりなつ やさいカレー	○	フルーツポンチ	ぶた肉	だっしふんにゅう 牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ なす りんご もも パイン	米 むぎ じゃがいも さとう だんご ゼリー	油	700 864	20.6 24.7
16 火	きりめつき まるパン	○	セルフハンバーガー コーンのこめシチュー	ハンバーグ とり肉	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター	702 883	29.8 37.2
17 水	ごはん	○	さんまのかばやきふう ゆかりあえ そうめんじる	さんま 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう そうめん	油	656 799	23.0 27.2
18 木	ごはん	○	やきにくふうやさいいため あつやきたまご	ぶた肉 みそ たまご	牛乳	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	米 さとう	油	674 819	23.8 28.7
19 金	むぎいり チャーハン	○	ポテトスープ みかん(冷)	やきぶた たまご ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ グリンピース キャベツ みかん	米 むぎ じゃがいも	油 ごま油	631 766	23.0 27.4

☆☆☆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。☆☆☆
※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