



# 給食献立表

2019年8・9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 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 質 (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
8 / 27	火	こがた コッペパン キャラメルペースト	○	あいなすナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり コーン	パン キャラメル ペースト スパゲティ	油 バター ドレッシング	666 849	25.4 32.0
28	水	むぎいり わかめごはん	○	じゃがいものそぼろに わふうサラダ	ぶたひき肉 さつまあげ ちくわ ハム	わかめ 牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 むぎ いも じゃがいも さとう	油 ドレッシング	614 752	22.9 27.8
29	木	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ やさしいため	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米	油 ごま油	702 830	21.9 25.2
30	金	キムタク ごはん	○	トマトスープ	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	ねぎ トマト ピーマン	はくさい つぼつけ たまねぎ	米 じゃがいも	油 ごま油	637 779	20.7 24.7
9 / 2	月	ごはん	○	ちくぜんに さんまおかか	とり肉 さつまあげ さんま	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ	米 こんにゃく さとう	油	641 744	27.1 30.5
3	火	きりめつき まるパン	○	セルフフィッシュバーガー コンソメスープ	しろみさかな ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン	油 タルタルソース	648 794	26.7 32.2
4	水	そぼろごはん	○	さつまいものみそしる れいとうみかん	とりひき肉 だいず たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	みかん たまねぎ	米 さとう さつまいも	油	665 780	28.2 33.7
5	木	ごはん	○	マーボーれんこん わかめスープ	ぶたひき肉 みそ とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ れんこん しめじ	米 さとう でんぶん	油	612 745	22.8 27.4
6	金	ごはん	○	じゃがいものいそに ごまあえ	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう	油 ごま	617 753	19.8 23.7
9	月	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 すだち 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
10	火	にんじんパン	○	とうふとえびのチリソースに ごぼうサラダ	えび とうふ ハム	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ グリンス ース ごぼう きゅうり もやし コーン	パン さとう でんぶん	油 ドレッシング	662 826	28.6 35.4
11	水	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆかけ きんぴらごぼう	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	すだち ごぼう	米 さとう こんにゃく	油 ごま油	639 771	26.6 31.4
12	木	むぎいり カレーライス	○	かいそうサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	638 784	23.3 28.0
13	金	ごはん	○	わふうハンバーグ こもちとこまつなのスープ おつきみデザート	ハンバーグ みそ ベーコン とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えのきたけ	米 おつきみゼリー さとう だんご		700 851	24.7 30.0
17	火	こがた こくとうパン	○	ジャージャーめん しゅうまい	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず しゅうまい	牛乳	にんじん	たけのこ もやし きゅうり	パン ろくさとう でんぶん ちゅうがめん	油 ごま油	656 879	26.2 34.2
18	水	ごはん	○	あつやきたまご ひじきとだいずのもの	たまご 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	たけのこ	米 じゃがいも さとう	油	626 759	26.0 31.3
19	木	ごはん	○	さんまのかばやき ふしめんじる	さんま とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	米 でんぶん さとう ふしめん	油	666 813	25.3 30.4
20	金	むぎいり ハヤシライス	○	フルーツミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース パイナップル オナデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	675 831	20.6 24.8
24	火	コッペパン メープルジャム	○	チンゲンサイの こめコンチュー にくだんこのあまずあんかけ	ベーコン とり肉 肉だんご	牛乳 なまクリーム	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ コーン しめじ	パン メープルジャム じゃがいも こめこ	バター 油	701 874	26.9 33.4
25	水	ごはん	○	わかどりのあおりのあげ ちくさあえ	とり肉 油あげ たまご	牛乳 あおりの	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	675 830	26.0 31.7
26	木	ごはん つくだに	○	きりぼしだいこんと じゃがいものいために さばのみそ	とり肉 さつまあげ さば	牛乳 のり	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	629 778	26.0 31.9
27	金	ごはん	○	チンジャオロース なめこじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ たけのこ もやし だいこん なめこ	米 さとう	油	671 825	23.7 28.4
30	月	むぎいり チャーハン	○	ABCスープ	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 グリーンピース キャベツ	米 むぎ カロニ じゃがいも	油 ごま油	616 754	23.5 28.3

☆☆☆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、なす、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