



給食献立表

2020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 下段:中
1 木	ごはん のりふりかけ	○	スコッチエッグ ポテトスープ バックケチャップ	スコッチエッグ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	米 じゃがいも	油	619 743	21.4 24.8
2 金	ごはん	○	やきざかな すだち じゃがいものそぼろに	さけ ぶたひき肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	すだち たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	633 767	29.8 35.5
5 月	ごはん	○	すきやきふうにごみ だいずとちりめんのあげに	牛肉 ぶた肉 あつあげ だいず	牛乳 ちりめん	にんじん	はくさい だいこん きょうねぎ しめじ	米 さとう こんにゃく ふ でんぶん	油 ごま	709 872	27.4 33.6
6 火	こがた にんじんパン	○	スパゲティナポリタン れんこんとツナのサラダ	ベーコン えび ツナ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ れんこん	パン さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング	660 853	25.1 31.7
7 水	ごはん	○	さんまのおかかに いりとうふ	さんま とり肉 さつまあげ とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう	油	687 804	31.3 36.0
8 木	むぎいり ビビンバ	○	わかめスープ	牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	679 832	25.9 31.7
9 金	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに ごまあえ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん キャベツ もやし	米 こんにゃく さとう ゼリー	油 ごま	659 797	22.6 27.5
12 月	ごはん	○	ホイコーロー ちゅうかコーンスープ	ぶた肉 ベーコン とうふ たまご	牛乳	にんじん ら ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ コーン	米 さとう でんぶん	油	684 841	22.3 26.8
13 火	キャラメルパン	○	ポークビーンズ キャベツのマリネ	ぶた肉 いんげんまめ だいず ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	675 845	25.7 31.4
14 水	むぎいり いもわかめ ごはん	○	はもてんぶら すましじる バックソース りんご	はもてんぶら なると とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ えのきたけ りんご	米 むぎ さつまいも	油	664 759	22.6 25.1
15 木	ごはん	○	きんぴらごぼう とりつくね こんぶあえ チーズ(中のみ)	ぶた肉 さつまあげ とりつくね	牛乳 こんぶ チーズ(中)	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	645 831	21.1 27.9
16 金	むぎいり こんさい チキンカレー	○	フルーツのみかんゼリーあえ	とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほうろ れんこん りんご もも みかん パイ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	650 801	20.1 24.0
19 月	ごはん	○	ひじきのいために さわらのすだちしょうゆかけ ヨーグルト(中のみ)	とり肉 だいず さつまあげ さわら	牛乳 ひじき ヨーグルト(中)	にんじん さやいんげん	れんこん すだちの たけのこ	米 こんにゃく さとう	油	615 793	29.8 38.0
20 火	こがた アップルパン	○	さらうどんめん はっぼうさい もやしのナムル	ぶた肉 いか うずらたまご ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	りんご たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい もやし	パン さらうどんめん でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	675 886	27.1 34.4
21 水	ごはん	○	とり肉のゆずふうみ けんちんじる	とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	ゆず ごぼう だいこん	米 さとう でんぶん こんにゃく さといも	油 ごま油	695 857	26.3 31.9
22 木	むぎいり ハヤシライス	○	ちゅうかサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	633 776	23.0 27.9
23 金	むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○	ふしめんじる スイートポテト	牛肉 ぶり肉 ちくわ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	米 さとう むぎ ふしめん スイートポテト	油 ごま	667 801	27.9 34.0
26 月	ごはん	○	ちゃんこなべ えびしゅうまい みかん	とり肉 ぶた肉 さかなだんご とうふ みそ えびしゅうまい	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい みかん	米 さとう	油	653 803	25.6 31.6
27 火	きなこ あげパン	○	ごもくスープ ほうれんそうオムレツ	きなこ ベーコン とうふ オムレツ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン さとう	油	651 805	25.4 30.9
28 水	ごはん のりつくだに	○	とり肉とじゃがいものうまに すのもの	とり肉 がんもどき いか	牛乳 わかめ のり	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	635 774	27.2 33.1
29 木	ごはん	○	あつあげのカレーそぼろに わかさぎのフリッター	ぶたひき肉 だいず あつあげ	牛乳 わかさぎ	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ	米 じゃがいも	油	699 865	25.5 31.1
30 金	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、里芋を使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5