



給食献立表

2020年1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 からの 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
7 火	こがた キャラメル パン	○	★とくしまラーメン かいそうサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 かいそう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり	もやし キャベツ	パン さとう ちゅうかめん	油 ドレッシング	651 841	24.1 30.0
8 水	むぎいり いもわかめ ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに キャベツのカラフルあえ	ぶた肉 あつあげ みそ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ やさいフレーク	米 むぎ さつまいも こんにゃく さとう	油	621 761	20.5 24.8	
9 木	ごはん	○	にこみハンバーグ ちゅうかコーンスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ コーン	米 さとう でんぶん		628 772	23.3 28.4	
10 金	ごはん	○	さわらの すだちしょうゆかけ ぞうに おちやめなだいず	だいず さわら肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	すだち だいこん	米 さとう もち		628 756	28.0 32.6	
14 火	★あげパン	○	はくさいの こめシチュー ★イタリアンサラダ	とり肉 ベーコン ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	702 877	24.5 30.1	
15 水	ごはん	○	おでんふうにこみ おひたし かたぬきレアチーズ	とり肉 あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 ちりめん レアチーズ	にんじん チンゲンサイ	だいこん はくさい もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう		658 792	27.7 33.2	
16 木	ごはん	○	とうふのちゅうかに おさかなナゲット きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 とうふ えび ナゲット	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい グリーンピース きゅうり	米 さとう でんぶん	油 ごま油	671 842	26.8 33.4	
17 金	ごはん	○	じゃがいものいそに すだちずあえ	ぶた肉 さつまあげ いか	牛乳 ひじき 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 もやし すだち	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	626 766	22.5 27.1	
20 月	ごはん	○	やき肉ふうやさいのため しゅうまい	ぶた肉 みそ しゅうまい	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	676 861	21.8 27.7	
21 火	こがた にんじんパン	○	★わかめうどん かぼちゃひき肉フライ	牛肉 油あげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ しいたけ	パン さとう うどん	油	662 820	25.5 31.2	
22 水	むぎいり カレーライス	○	★フルーツポンチ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース みかん もも パイナップル	米 むぎ じゃがいも こんにゃく せり さとう	油	710 876	20.8 24.8	
23 木	ごはん のりふりかけ	○	ごもくまめ さばのみそに	とり肉 だいず さつまあげ さば	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう	米 こんにゃく さとう	油	635 788	28.7 35.5	
24 金	★むぎいり キムタク ごはん	○	きのこスープ ゆめオレンジ	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ	はくさい オレンジ たまねぎ えのきたけ しめじ	米 むぎ	ごま油 ごま	627 763	21.2 25.4	
27 月	ごはん	○	肉じゃが れんこんとツナのサラダ プリン (中のみ)	牛肉 さつまあげ ツナ	牛乳 プリン (中のみ)	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ れんこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング	624 837	20.7 25.3	
28 火	★こくとうパン	○	さわらの みそマヨネーズやき ☆ふしめんいり やさいスープ	さわら みそ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	パン くろざとう じゃがいも ふしめん	ごま マヨネーズ 油	720 890	29.8 35.9	
29 水	ごはん あじつけのり	○	★とり肉のねぎソースあえ ならあえ	とり肉 油あげ	牛乳 のり	ねぎ にんじん	ゆず しいたけ れんこん だいこん	米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	684 836	26.3 31.7	
30 木	★むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○	みそしる ★お米のタルト	牛肉 とうふ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	米 むぎ さとう じゃがいも タルト	油 ごま	675 808	26.6 31.9	
31 金	ごはん	○	こうやとうふのたまごとじ ばんさんすう	とり肉 こうやとうふ かまぼこ たまご ハム いか	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう はるさめ	油 ごま油	656 807	30.8 37.7	

☆☆☆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。

※10日(金)の雑煮には、「もち」が使われています。のどにつまらせないよう、気を付けてお召し上がりください。

◎今月の藍住町内産野菜は、ねぎ、小松菜、チンゲンサイ、だいこんを使う予定です。

◎24日～30日は全国学校給食週間です。

☆28日「ふしめん入り野菜スープ」は、令和元年度朝食アイデア献立コンクールで審査員特別賞を受賞した
藍住東小学校5年生 武田 菜々美さんの作品を給食風アレンジしたものです。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5