



給食献立表

2020年2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・ <small>まんにく</small> 筋肉・ <small>ほね</small> 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 力や体温のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
			主 食	牛乳	お か ず		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群
3 月	ごはん	○	いわしカリカリフライ ポイルやさい ごもくまめ	いわし とり肉 だいず ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ たけのこ	米 こんにゃく さとう	油 ドレッシング	721 831	29.1 33.1
4 火	こがた さつまいも パン	○	★カレーうどん しめじベーコンサラダ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン さつまいも うどん	油 ドレッシング	675 879	23.7 29.9
5 水	むぎいり レタス チャーハン	○	あわだんごスープ すだちゼリー	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ レタス れんこん はくさい えのきたけ	米 むぎ ゼリー	油 ごま油	644 777	23.9 29.0
6 木	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶた肉 いか うずらたまご ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	米 でんぶん	油	666 834	23.9 29.5
7 金	ごはん	○	牛肉とじゃがいものうまに ブロッコリーのツナあえ オレンジ	牛肉 あつあげ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ レモン オレンジ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 マヨネーズ	657 803	25.2 30.8
10 月	ごはん のりふりかけ	○	すぶた こまつなのナムル	ぶた肉 うずらたまご さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ たけのこ もやし	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	644 781	26.7 32.1
12 水	むぎいり ハヤシライス	○	フレンチサラダ	牛肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	684 844	22.9 27.6
13 木	ごはん	○	やきざかな こんぶあえ ちくぜんに お米のムース	さけ とり肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう れんこん たけのこ	米 こんにゃく さとう ムース	ごま油	667 791	32.3 38.2
14 金	★わかめ ごはん	○	★わかどりのからあげ ★ふしめんじる	とり肉 とうふ 油あげ ちくわ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	だいこん えのきたけ	米 でんぶん ふしめん	油	698 861	27.8 34.0
17 月	むぎいり カレーライス	○	フルーツババロア ふくじんづけ	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 パイン もも ナタデココ ふくじんづけ	米 むぎ じゃがいも	油	692 853	21.3 25.4
18 火	★きなこ あげパン	○	ほうれんそうオムレツ コンソメスープ バックケチャップ	きなこ オムレツ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう	油	677 834	25.2 30.7
19 水	ごはん	○	ゆずみそおでん きゅうりのかおりづけ こくとうビーンズ (中のみ)	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ うずらたまご だいず	牛乳	にんじん	だいこん ゆず きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく さとう	ごま油	631 802	25.8 33.3
20 木	ごはん ふりかけ	○	ぶた肉のしょうがいため ひじきサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり コーン	米 さとう	油 ドレッシング	659 804	28.6 34.6
21 金	ごはん	○	すきやきふうにごみ わかさぎのフリッター ヨーグルト	牛肉 あつあげ	牛乳 わかさぎ ヨーグルト	にんじん	はくさい だいこん ねぎ しめじ	米 さとう こんにゃく ふ	油	679 820	26.0 31.1
25 火	きりめつき まるパン	○	セルフチキンカツバーガー こんさいのポトフ マイティソース	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ れんこん だいこん	パン さつまいも	油	690 850	28.6 34.5
26 水	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに だいこんサラダ	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう だいこん きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ドレッシング	683 846	23.5 28.3
27 木	むぎいり ピビンバ	○	わかめスープ パイン	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 パイン	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	699 854	27.2 33.4
28 金	ごはん	○	さかなのてりやきふう きりぼしだいこんと じゃがいものいために	さわら 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 でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	油	685 834	28.3 33.4

☆☆☆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、大根、ブロッコリーを使う予定です。
 ★はリクエスト献立(小学6年生・中学3年生)の上位のものです。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5