



給食献立表

2020年7月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

日	曜	ざ い り ょ う め い								栄 養 価			
		こ ん だ て め い		あ か ち 血・筋肉・骨をつくる		み だ り 体 の 働 き を よ く す る		き い ろ 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	上 段 : 小 下 段 : 中
1	水	ごはん	○	じゃがいものそぼろにツナサラダ	ぶたひき肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング	658 811	22.6 27.4	
2	木	ごはん	○	さんまのかばやきふうとうがんとみそする ぱいん	さんま 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ とうがんと ぱいん	米 でんぶんと さとう じゃがいも	油	697 849	24.1 28.7	
3	金	むぎいり キムタク ごはん	○	トマトスープ ミニフィッシュ	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳 こごかな	ねぎ トマト ビーマン	はくさい つぼづけ たまねぎ	米 むぎ じゃがいも	ごま油 ごま油	656 798	23.4 27.5	
6	月	ごはん	○	わかどりのあおりのあげ そうめんじる	とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳 あおりの	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でんぶんと そうめん	油	665 819	26.3 32.0	
7	火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ キャロットポタージュ	ウインナー たまご(小・中) とり肉 ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも こめこ	油 パター	617 787	23.7 30.6	
8	水	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 とうがんと たまご ハム いか	牛乳	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	637 784	29.9 36.6	
9	木	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆかけ だいちいりきんぴらごぼう	さわら ぶた肉 だいち さつまあげ	牛乳	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 ごま	666 808	29.5 35.2	
10	金	ごはん	○	マーボーどうふ ばんさんずう	ぶたひき肉 だいち みそ とうふ ハム いか	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり もやし	しいたけ キャベツ	米 さとう でんぶんと はるさめ	油 ごま油	691 852	31.9 39.3
13	月	ごはん	○	肉じゃが ごぼうサラダ	牛肉 さつまあげ ハム	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり もやし コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング	627 768	20.2 24.1	
14	火	こがた こくとうパン	○	ひやしうどん きびなこのフライ	やきぶた えび たまご	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	きゅうり	パン くるごとう うどん	油	609 787	28.2 35.9	
15	水	むぎいり チャーハン	○	キャベツと肉だんごのスープ あおりんごゼリー	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	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	米 むぎ ぜりー	油 ごま油	678 815	25.3 30.5	
16	木	ごはん	○	おやこに さばのみぞれに	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご さば	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう	油	654 813	32.9 41.4	
17	金	ごはん	○	やき肉ふうやさいいため きゅうりのしおこんぶサラダ れいとうみかん	ぶた肉 みそ かにふうみかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご きゅうり コーン みかん	米 さとう	油 ごま油	659 801	21.9 26.6	
20	月	むぎいり なつやさい カレー	○	ナタデココいりフルーツ ミックス	ぶた肉	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 オレンジ みかん ぱいん もも ナタデココ	米 むぎ じゃがいも さとう ぜりー	油	664 817	19.5 23.1	
21	火	こがた キャラメルパン	○	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ	油 パター ドレッシング	645 833	25.0 31.4	
22	水	ごはん	○	あじフライ ポイルやさい バックソース ひじきのいために	あじフライ とり肉 だいち さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ りんご こんにゃく たけのこ	米 こんにゃく さとう	油	652 791	27.1 32.3	
27	月	むぎいり シーチキン ごはん	○	キャベツのポトフ	油あげ ツナ ベーコン ウインナー	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ キャベツ	米 むぎ じゃがいも	ごま油	642 788	22.9 27.9	
28	火	パンブキン パン	○	キャロットオムレツ ポイルキャベツ バックケチャップ コーンのごめこシチュー	オムレツ とり肉	牛乳 なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも こめこ	油 パター	670 831	26.9 32.8	
29	水	ごはん こんぶふりかけ	○	さかなのごまみそかけ きりぼしだいこんのすのもの	さわら みそ はんぺん	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	米 でんぶんと さとう	油 ごま	656 793	26.6 31.1	
30	木	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため しゅうまい ラムネゼリー	ぶた肉 しゅうまい	牛乳	にんじん たら	たまねぎ キャベツ	米 さとう ぜりー	油	667 838	27.8 35.0	
31	金	ごはん やさいふりかけ	○	にこみハンバーグ みそする チーズ(小・中)	ハンバーグ とうふ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも		664 805	26.7 31.6	

☆☆☆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、きゅうり、なす、ピーマン、トマトを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5