



給食献立表

2021年11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 血・筋肉・骨をつくる		み 体 の働きをよくする		き 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	6 群	上段:小
1 月	むぎいり チャーハン	○	はくさいと肉だんごのスープ ひゅうがなつゼリー	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 グリーンピース はくさい	米 むぎ ゼリー	油 ごま油	614 739	25.4 30.6	
2 火	こがた アップルパン	○	カレーうどん しめじベーコンサラダ	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	りんご たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン うどん	油 ドレッシング	660 857	27.3 34.5	
4 木	ごはん	○	魚のてりやきふう ぶたじる キャベツのカラフルあえ	さわら ぶた肉 とみそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう キャベツ やさいフレーク	米 でんぶん さとう こんにゃく	油	704 861	29.2 34.7	
5 金	ごはん ふりかけ	○	ホイコーロー かきたまじる	ぶた肉 たまご なとうふ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン こまつな	キャベツ えのきたけ	米 さとう でんぶん	油	684 840	27.1 32.6	
8 月	むぎいり わかめごはん	○	だいずとちりめんのあげに とり肉とじゃがいものうまに	だいず とり肉 あつあげ	わかめ 牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	643 792	27.9 34.4	
9 火	なるときんときパン	○	ミートボールのこめコシチュー コールスローサラダ	ミートボール ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さつまいも じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	686 844	24.6 30.0	
10 水	ごはん	○	おでんふうにごみ きびなごのフライ りんご	とり肉 あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 きびなご	にんじん	だいこん りんご	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	662 808	28.3 34.6	
11 木	むぎいり ハヤシライス	○	キャベツのマリネ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	しめじ 米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	648 797	24.8 30.3	
12 金	ごはん はもあげつけのり	○	こまつなとうやどうふのたまごとし さつまいものこめこてんぷら	とり肉 さつまあげ さとうやどうふ たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう こめこ むぎ さつまいも	油	668 817	27.0 32.3	
15 月	むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○	ふしめんじる ガトーショコラ	牛肉 とり肉 ちくわ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	米 さとう ふしめん ガトーショコラ	油 ごま	676 802	28.2 34.2	
16 火	とくしま にんじんパン	○	さわらのみそマヨネーズやき こもくスープ	さわら みそ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	パン さとう	ごま マヨネーズ	645 793	29.9 36.2	
17 水	ごはん	○	牛肉のやわらかに あわのしゃっきりごまあえ	牛肉 あつあげ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん れんこん もやし	米 こんにゃく さとう	油 ごま	684 841	24.3 29.6	
18 木	むぎいり いもわかめごはん	○	はものてんぷら すましじる バックソース みかん	はも なると とうふ	わかめ あおのり 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ えのきたけ みかん	米 むぎ さつまいも こめこ	油	667 763	25.4 28.5	
19 金	ごはん	○	わふうハンバーグ わかめとこまつなのスープ ヨーグルト(中)	ハンバーグ ベーコン みそ とうふ たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ	米 さとう	油	656 791	27.8 33.5	
22 月	むぎいり シーチキンごはん	○	あつやきたまご さつまじる	油あげ たまご とうふ みそ	ツナ ぶた肉 こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ だいこん はくさい	米 むぎ さつまいも	ごま油	692 846	27.1 32.6	
24 水	むぎいり きのこカレー	○	フルーツあんにとん	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ えのきたけ グリーンピース みかん パイン	しめじ りんご もも あん にんせりー	米 むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	油	664 820	23.1 27.9
25 木	ごはん	○	じゃがいものそぼろに さばのみそに そくせきつけ	ぶたひき肉 さつまあげ さば	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	659 825	27.7 34.4	
26 金	ごはん	○	おやこに すだちずあえ かたぬきチーズ(小・中)	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん	たまねぎ しいたけ すだち グリーンピース キャベツ きゅうり	たけのこ	米 さとう	647 780	31.7 38.3	
29 月	むぎいり たきこみごはん	○	みそしる とりつくね	牛肉 油あげ とうふ みそ つくね	ちりめん 牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ グリーンピース えのきたけ はくさい	米 むぎ さとう	油	620 753	26.5 31.9	
30 火	キャラメルパン	○	ポークビーンズ れんこんのサラダ	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 コーン キャベツ れんこん	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	666 835	26.0 31.7	

☆☆☆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。

◎今月の藍住町内産野菜は、ねぎ、こまつな、チンゲンサイを使う予定です。

♡8日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。

♪18日は藍住町学校教育の日です。徳島県産の食材をたっぷり使った献立です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5