



# 給食献立表

2021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	
	主  食	牛  乳	お  か  ず	あ  か 血・筋肉・骨をつくる		み  どり 体の働きをよくする		き  ろ 力や体温のもとになる		エ  ネ  ル  ジ ー (kcal)	たん  ぱ  く (g)
				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 月	ごはん こうなごつくだに	○	★とり肉のねぎソースあえ ばんさんすう	とり肉 ハム たまご	牛乳 こうなご	ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ もやし	米 でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油	751 924	30.9 37.3
2 火	こがた アップルパン	○	★カレーうどん ★イタリアンサラダ	牛肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ キャベツ コーン	パン うどん	油 ドレッシング	639 826	24.9 31.2
3 水	ごはん	○	いわしのうめに きゅうりのかおりづけ だいずいりきんぴらごぼう	いわし 牛肉 だいず さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう	米 さとう こんにゃく	ごま油 ごま	648 790	28.3 34.1
4 木	ごはん	○	ゆずみそおでん おひたし	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ うずらたまご	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	だいこん ゆず キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう		656 799	28.4 34.2
5 金	むぎいり わかめごはん	○	あしあかえびのかきあげ ★ぶたじる ポイルキャベツ バックソース すだちゼリー	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな ねぎ あしあかえびの かきあげ	たまねぎ ごぼう キャベツ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	766 893	24.0 27.9
8 月	むぎいり ビビンバ	○	わかめスープ パイン	牛肉 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	665 809	28.4 34.9
9 火	きりめつき まるパン	○	★セルフチキンカツバーガー マイティソース クリーミービーンズスープ	チキンカツ ベーコン いんげんまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも こめこ	油 バター	695 853	27.3 33.0
10 水	ごはん	○	さわらのしおやき とり肉とじゃがいものうまに はくさいのつけあわせ バックぼんず	さわら とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	639 774	31.1 37.3
12 金	むぎいり レタスチャー ハン	○	あわだんごスープ ★豆乳プリンタルト	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 タルト	油 ごま油	741 874	25.0 30.1
15 月	ごはん	○	さばのみぞれに ぶたにくとこんにゃくのみそに	ぶた肉 あつあげ みそ さば	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ だいこん	米 こんにゃく さとう	油	705 879	28.1 35.0
16 火	★きなこ あげパン	○	ほうれん草オムレツ コンソメスープ ポイルブロッコリー	きなこ ベーコン とうふ オムレツ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ	パン さとう	油 ドレッシング	747 839	32.3 33.3
17 水	ごはん	○	わふうハンバーグ けんちんじる ヨーグルト	ハンバーグ みそ とうふ 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ ごぼう だいこん	米 さとう こんにゃく さといも	油 ごま油	653 790	25.4 30.2
18 木	ごはん	○	肉じゃが だいずとちりめんのあげに	牛肉 さつまあげ だいず	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	油 ごま	678 833	26.9 32.8
19 金	ごはん	○	マーボーどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず みそ とうふ ハム	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	632 771	28.3 34.6
22 月	むぎいり そぼろごはん	○	みそしる しらぬい	とりひき肉 だいず たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しらぬい	米 むぎ さとう じゃがいも	油	641 785	28.2 34.4
24 水	ごはん ふりかけ	○	ちくわのにしょくあげ きりぼしだいこんと じゃがいものにももの	ちくわ とり肉 さつまあげ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	米 こむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	油	661 820	25.8 32.2
25 木	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 パイン ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	679 836	20.3 24.1
26 金	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	775 966	28.0 34.4

☆☆☆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記載しています。

◎今月の藍住町内産野菜はねぎ、小松菜、チンゲンサイ、ブロッコリー、パセリを使う予定です。

★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