



# 給食献立表

2021年4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 ち から だ は たら 体 の 働 き を よ く す る		き い ち から たい ち ん 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
8 木	ごはん	○	さばのみそに ごもくまめ	さば とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう	米 こんにやく さとう	油	624 777	28.1 34.9
9 金	ごはん	○	ハンバーグ ぶたじる チーズ (中のみ)	ハンバーグ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 チーズ (中)	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう	米 じゃがいも		646 807	22.3 28.3
12 月	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに すだちずあえ	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう すだち キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油	632 778	23.5 28.5
13 火	こくとうパン	○	キャロットポタージュ 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 パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン くろざとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	660 824	23.5 28.9
14 水	むぎいり チキンライス	○	ポテトスープ クレープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン グリーンピース	米 むぎ じゃがいも クレープ	バター 油	678 805	21.5 25.7
15 木	ごはん	○	やき肉ふうやさしいため 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
16 金	ごはん	○	魚のてりやきふう わかめスープ キャベツのカラフルあえ	さわら ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ やさしいフレーク	米 でんぶん さとう	油	650 788	26.3 31.0
19 月	ごはん	○	肉じゃが キャベツと油あげの ごますあえ こうなごつくだに	牛肉 さつまあげ 油あげ	牛乳 こうなご	にんじん さやいんげん	たまねぎ すだち キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	635 771	24.0 28.4
20 火	こがた アップルパン	○	ビーフンのごもくいため わかさぎのフリッター	ぶた肉 いか えび	牛乳 わかさぎ	にんじん チンゲンサイ	りんご たまねぎ キャベツ	パン ビーフン	油 ごま油	623 806	24.0 30.4
21 水	ごはん	○	マーボー豆腐 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	630 768	28.3 34.6
22 木	むぎいり カレーライス	○	フルーツあんじん	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース もも みかん パイ	米 むぎ じゃがいも あんじんゼリー	油	676 832	20.6 24.5
23 金	むぎいり かしわめし	○	すましじる もものタルト	とり肉 油あげ なると とうふ	ちりめん 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース えのきたけ	米 むぎ さとう もものタルト	油	631 743	24.2 29.1
26 月	ごはん	○	チンジャオロース はくさいと肉だんごのスープ ミニフィッシュ	牛肉 肉だんご	牛乳 わかめ ごさかな	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし しいたけ はくさい	米 さとう	油	641 778	30.6 36.5
27 火	こがた にんじんパン	○	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング	641 827	24.8 31.3
28 水	ごはん	○	とり肉のすだちふうみ みそしる	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	すだち たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	691 853	27.3 33.2
30 金	ごはん	○	さわらのさいきょうやき じゃがいものいそに ふりかけ ヨーグルト (中のみ)	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき ヨーグルト (中)	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	647 822	24.9 30.2

☆☆☆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。  
 ◎小・中1年生は12日から、幼稚園年少は13日から給食が始まります。  
 ◎今月の藍住町内産野菜は、ねぎ、チンゲンサイ、小松菜、にんじんを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5