



給食献立表

2021年5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 体 の 働 き を よ く す る		き ち から 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
6 木	ごはん	○	チャアシャン豆腐 こまつなのナムル	ぶたひき肉 だいず みそ あつあげ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	666 814	29.5 36.1
7 金	ごはん	○	メンチカツ ちくぜんに ポイルキャベツ バックソース	メンチカツ とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう たけのこ	米 こんにやく さとう	油	699 875	26.2 32.5
10 月	ごはん ふりかけ	○	じゃがいもとあつあげのそぼろに ごぼうサラダ	ぶたひき肉 あつあげ 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 こんにやく さとう	油 ドレッシング	688 845	24.0 28.9
11 火	あげパン	○	アスパラのこめこシチュー キャロットオムレツ	とり肉 ベーコン オムレツ	牛乳 なまクリーム	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター	695 864	26.9 32.6
12 水	むぎいりえび ピラフ	○	はるキャベツのポトフ パイン	とり肉 えび ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ パイン	米 むぎ じゃがいも	油 バター	668 814	25.4 31.1
13 木	ごはん	○	あじフライ ポイルやさい ひじきのいために バックソース チーズ (中のみ)	あじフライ とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき チーズ(中のみ)	にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん たけのこ	米 こんにやく さとう	油	651 840	27.0 35.3
14 金	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため レタススープ ラムネゼリー	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ レタス	米 さとう ゼリー	油	668 808	29.7 36.1
17 月	むぎいりピビンバ	○	ごもくスープ	牛肉 ベーコン ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ キャベツ	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	684 839	26.8 32.8
18 火	キャラメルパン	○	ポークビーンズ ヘルシーサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいず	牛乳 なまクリーム ちりめん わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	635 794	25.6 31.3
19 水	ごはん	○	さかなのごまみそかけ ゆかりあえ わかたけじる	さわら みそ とうふ なると	牛乳 わかめ	ねぎ	キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 ごま	656 796	29.2 34.6
20 木	むぎいり カレーライス	○	フルーツのライチゼリーあえ	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	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	686 846	20.5 24.3
21 金	ごはん 鳴門鯛あじつけのり	○	こまつなとこうや豆腐の たまごとじ 肉だんごのあまざるあんかけ	とり肉 さつまあげ こうや豆腐 たまご 肉だんご	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう	油	668 825	29.9 36.4
24 月	ごはん	○	さばのみぞれに きんぴらごぼう きゅうりのかおりづけ レモンのムース	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり	米 こんにやく さとう ムース	油 ごま油 ごま	684 831	24.3 30.0
25 火	こがたことうパン	○	とくしまラーメン あげぎょうざ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ もやし	パン くろざとう さとう ちゅうかめん	油	706 930	23.8 30.3
26 水	ごはん	○	肉じゃが きりぼしだいこんのツナあえ	牛肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	650 797	24.9 30.1
27 木	ごはん	○	さわらのすだちじょうゆかけ そくせきづけ とり肉とあつあげのみそに	さわら とり肉 あつあげ みそ さつまあげ うずらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	すだち キャベツ きゅうり たけのこ	米 さとう こんにやく	油	674 823	34.7 41.7
28 金	むぎいり チャーハン	○	肉だんごスープ ヨーグルト	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい グリーンピース えのきたけ	米 むぎ	油 ごま油	654 789	27.2 32.3
31 月	ごはん しそこんぶふりかけ	○	とり肉のねぎソースあえ ぼんさんすう	とり肉 ハム たまご	牛乳	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	712 879	27.3 33.2

☆☆☆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記載しています。
◎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