



給食献立表

2021年7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 血・筋肉・骨をつくる		み 体 ^{からだ} 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	下段:小
1 木	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆかけ だいずいりきんぴらごぼう	さわらぶた肉 だいず 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	671	30.2	818	36.1
2 金	むぎいり チャーハン	○	キャベツ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 キャベツ グリーンピース	米 むぎ ゼリー	油 ごま油	616	25.6	742	30.8
5 月	ごはん	○	こまつなとこうやどふのたまごじ すのもの	とり肉 さつまあげ こうやどふ たまご はんぺん	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう	油 ごま	612	30.6	745	37.4
6 火	こがた アップルパン	○	にこみハンバーグ クリーミービーンズスープ	ハンバーグ 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	りんご たまねぎ しめじ コーン	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター	626	25.0	810	31.8
7 水	ごはん	○	さかなのごまみそかけ ゆかりあえ そうめんじる	さわら みそ 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう そうめん	油 ごま	645	26.0	785	30.4
8 木	むぎいり キムタクごはん	○	トマトスープ 冷凍みかん	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	ねぎ トマト ピーマン	はくさい つぼつけ たまねぎ みかん	米 むぎ じゃがいも	ごま油 ごま 油	681	22.5	832	27.0
9 金	ごはん	○	さばのみそに ひじきとだいずのもの	さば とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ	米 じゃがいも さとう	油	653	31.6	815	39.7
12 月	ごはん	○	チャアシャンどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ ハム	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	653	30.6	798	37.5
13 火	こがた チーズパン	○	ひやしうどん きびなごのフライ 豆乳いちごパンナコッタ	やきぶた えび たまご	チーズ 牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	きゅうり	パン うどん パンナコッタ	油	644	29.7	824	37.9
14 水	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 ごぼう 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	650	25.0	801	30.2
15 木	ごはん	○	とり肉のねぎソースあえ ちぐさあえ	とり肉 油あげ たまご	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	671	27.3	828	33.3
16 金	むぎいり なつやさい カレー	○	フルーツポンチ	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 みかん もも バイン ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	651	21.6	803	25.6
19 月	ごはん しそこんぶ	○	さわらのフライ とうがんのみそしる ポイルやさい パックソース	さわらフライ 油あげ とうふ みそ	牛乳 しそこんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ とうがん キャベツ	米 じゃがいも	油	646	26.0	742	28.7
20 火	こがた キャラメルパン	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ なす きゅうり コーン	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	662	28.3	857	35.5

☆☆☆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、チンゲンサイを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5