



# 給食献立表

2022年10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(の)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)	たんぱく質(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
3 月	ごはん	○	じゃがいものおさかなナゲット きゅうりのかおりつけ	ぶた肉 さつまあげ ナゲット	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま油	675 850	21.5 26.7
4 火	こがた パンクキンパン	○	わかめうどん きりぼしだいこんのツナあえ ひとくちこくとう	牛肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きりぼしだいこん	パン さとう うどん こくとう	ごま	606 776	27.2 34.1
5 水	ごはん のりふりかけ	○	とり肉のすだちふうみ けんちんじる	とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち ごぼう だいこん	米 さとう こんにゃく さといも	油 ごま油	695 853	27.0 32.6
6 木	ごはん	○	はっぼうさい にくだんこのあまずあんかけ	ぶた肉 いから うずらたまご 肉だんご	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	674 835	26.9 33.1
7 金	ごはん	○	きんぴらごぼう さんまのおかか	ぶた肉 さつまあげ さんま	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	664 775	24.1 26.8
11 火	キャラメル パン	○	ポークシチュー コーンサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	667 837	26.1 32.1
12 水	むぎいり チャーハン	○	キャベツと肉だんごのスープ 豆乳いちごパンナコッタ	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 キャベツ	米 むぎ パンナコッタ	油 ごま油	616 744	26.3 32.0
13 木	ごはん	○	すきやきふうにこみ きゅうりのしおこんぶサラダ	牛肉 ぶた肉 あつあげ かにふうみかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい だいこん ねぎ しめじ きゅうり コーン	米 さとう こんにゃく ふ	油 ごま油	637 780	26.5 32.4
14 金	ごはん	○	さけのチーズフライ ミニサラダ なめこじる さつまいもとくりのタルト	さけ とうふ 油あげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん なめこ	米 タルト	油 ドレッシング	708 817	26.6 29.2
17 月	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに すのもの	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ごま	649 794	25.0 30.4
18 火	きなこ あげパン	○	トマトミートオムレツ ポテトスープ	きなこ オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	パン さとう じゃがいも	油	666 847	22.8 28.4
19 水	むぎいりいも わかめごはん	○	魚のごまみそかけ 半田そうめんじる	さわら みそ 油あげ かまぼこ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 むぎ さつまいも でんぶん さとう そうめん	油 ごま	679 828	27.3 32.3
20 木	ごはん	○	肉じゃが ごぼうサラダ りんご	ぶた肉 さつまあげ ハム	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり もやし コーン りんご	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング	659 806	24.8 29.8
21 金	ごはん	○	ホイコーロー あげぎょうざ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ	米 さとう	油	685 864	20.9 25.4
24 月	ごはん	○	わふうハンバーグ チンゲンサイとたまごのスープ かぼちゃプリン	ハンバーグ みそ ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	米 さとう プリン		661 795	25.1 30.7
25 火	こがた ココアパン	○	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 きゅうり コーン	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	641 830	26.4 33.2
26 水	むぎいり シーチキン ごはん	○	キャベツのポトフ ミニフィッシュ(中のみ)	油あげ ツナ ベーコン ウインナー	こんぶ 牛乳 こさかな	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ キャベツ	米 むぎ じゃがいも	ごま油	622 782	23.1 30.4
27 木	ごはん	○	ごもくめ さわらのすだちしょうゆかけ かたぬきチーズ(小・中)	とり肉 だいず さつまあげ さわら	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう すだち	米 こんにゃく さとう	油	660 790	35.8 42.3
28 金	むぎいり きのこカレー	○	フルーツのライチゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ りんご えだまめ みかん もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	678 837	24.2 29.2
31 月	ごはん あじつけのり	○	かぼちゃひき肉フライ どさんこじる	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	かぼちゃひき肉 にんじん ねぎ	たまねぎ コーン	米 じゃがいも	油 バター	668 784	21.5 24.5

☆☆☆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。

♡7日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。

♪19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