



給食献立表

2022年11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 血・筋肉・骨をつくる | | み 体 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 |
| 1 火 | こくとうパン | ○ | さけのみそマヨネーズやミネストローネ | さけみそベーコン | 牛乳 | にんじんパセリトマト | たまねぎ | パンくろごとうじゃがいも | ごまマヨネーズ油 | 667 823 | 30.4 36.5 | |
| 2 水 | ごはん | ○ | ぶた肉とこんにゃくのみそにすのもの | ぶた肉あつあげみそはんぺん | 牛乳ちりめんわかめ | にんじんさやいんげん | たけのこキャベツもやし | だいこんきゅうり | 米こんにゃくさとう | 油ごま | 668 822 | 25.3 30.7 |
| 4 金 | ごはん | ○ | チンジャオロースちゅうかコンスープ | ぶた肉ベーコンとうふたまご | 牛乳 | にんじんピーマンねぎ | たまねぎたけのこもやしコーン | 米さとうでんぷん | 油 | 673 830 | 23.3 28.0 | |
| 7 月 | むぎいりかしわめし | ○ | さつまじるみかん | とり肉 油あげ ぶた肉 みそ | ちりめん牛乳 | にんじんねぎ | ごぼう しいたけ グリンピース | 米 むぎ さとう さつまいも | 油 | 646 785 | 26.0 31.4 | |
| 8 火 | こがたチーズパン | ○ | ビーフシチューしめじベーコンサラダ | 牛肉ベーコン | チーズ牛乳 | にんじんチンゲンサイ | たまねぎ グリンピース しめじ 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 | 655 851 | 27.6 34.9 | |
| 9 水 | ごはん | ○ | あじフライポイルキャベツちくぜんにバックソース | あじフライとり肉さつまあげ | 牛乳 | にんじんさやいんげん | キャベツごぼうれんこんたけのこ | 米こんにゃくさとう | 油 | 617 750 | 26.8 31.7 | |
| 10 木 | むぎいりピビンバ | ○ | きのこスープ | 牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン とうふ | 牛乳わかめ | にんじんこまつな | もやし たまねぎ えのきたけ しめじ | 米 むぎ さとう | 油 ごま油 油ごま | 671 827 | 27.1 33.0 | |
| 11 金 | ごはん | ○ | にこみハンバーグきりぼしだいこんとじゃがいものにも | ハンバーグとり肉さつまあげ | 牛乳 | にんじんさやいんげん | たまねぎしめじきりぼしだいこん | 米 さとう じゃがいも こんにゃく | 油 | 643 792 | 26.8 32.7 | |
| 14 月 | ごはん | ○ | とり肉のねぎソースあえあわのしゃっきりごまあえ | とり肉 | 牛乳ちりめん | ねぎこまつなにんじん | れんこんもやし | 米 でんぷん さとう | 油ごま | 645 792 | 26.2 32.0 | |
| 15 火 | なるときんとときパン | ○ | チンゲンサイのこめこシチューコーンサラダ | とり肉ベーコンハム | 牛乳なまクリーム | にんじんチンゲンサイ | たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン | パン さつまいも じゃがいも こめこ | 油 バター ドレッシング | 654 816 | 23.8 29.1 | |
| 16 水 | ごはんあじつけのり | ○ | やきにくふやさいいためさつまいものこめこてんぷら | ぶた肉みそ | 牛乳のり | 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 こめこ さつまいも | 油 | 706 867 | 21.1 25.3 | |
| 17 木 | ごはん | ○ | さわらのしおやきじゃがいものそぼろにそくせきつけバックすだち | さわらぶたひき肉さつまあげ | 牛乳こんぶ | にんじんさやいんげん | すだち たまねぎ はくさい | 米 じゃがいも こんにゃく さとう | 油 | 639 778 | 30.4 36.2 | |
| 18 金 | あわぎゅーまぜごはん | ○ | ふしめんじるガトーショコラ | 牛肉とり肉ちくわ | ちりめんわかめ牛乳 | にんじんねぎ | だいこんえのきたけ | 米 さとう ふしめん ガトーショコラ | 油ごま | 676 801 | 28.6 34.7 | |
| 21 月 | ごはん | ○ | おやこにすだちずあえペビーチーズ | とり肉かまぼこあつあげたまご | 牛乳ちりめんチーズ | にんじん | たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース すだち キャベツ きゅうり | 米 さとう | 油 | 644 777 | 31.3 37.9 | |
| 22 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だいこんのポトフ | チキンカツベーコンウインナー | 牛乳 | にんじん | キャベツ たまねぎ だいこん | パン さつまいも | 油 | 716 885 | 28.4 34.2 | |
| 24 木 | 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 | 627 781 | 28.6 35.8 | |
| 25 金 | ごはん | ○ | チャアシャンどうふチンゲンサイのナムル | ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ さつまあげ | 牛乳 | ねぎ にんじん チンゲンサイ | たまねぎ しめじ グリンピース もやし | 米 さとう でんぷん | 油 ごま油 油ごま | 641 785 | 29.0 35.5 | |
| 28 月 | むぎいりこんさいポークカレー | ○ | フルーツヨーグルトあえ | ぶた肉 | 牛乳ヨーグルト | にんじんさやいんげん | たまねぎ ごぼう れんこん りんご みかん バイナ ナタデココ もも | 米 むぎ じゃがいも ゼリー | 油 | 703 872 | 19.5 23.0 | |
| 29 火 | こがたにんじんパン | ○ | スパゲティナポリタンツナサラダ | ベーコンえびツナ | 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 | パン さとう スパゲティ | 油 バター ドレッシング | 635 820 | 24.8 31.5 | |
| 30 水 | ごはん | ○ | おでんふうにこみおひたしセノビーゼリー | とり肉あつあげさつまあげうずらたまご | 牛乳ちりめん | にんじんこまつな | だいこんキャベツもやし | 米 じゃがいも こんにゃく さとう ゼリー | 油 | 642 772 | 27.6 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掲載しています。

◎8日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。

♪18日は藍住町学校食育の日です。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 |