



給食献立表

2022年12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 だ り 体 の 働 き を よ く す る		き ち ょ う 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	上 段 : 小 下 段 : 中
1 木	ごはん	○	やきざかな ポイルやさい ぶたじる バックぼんず	さけ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 こんにゃく さつまいも			607 734	28.9 34.1
2 金	ごはん	○	かんこくふうすきやき えびしゅうまい	ぶた肉 やきどうふ えびしゅうまい	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご はくさい ねぎ	米 こんにゃく さとう ふ	油 ごま		714 890	24.2 29.9
5 月	ごはん	○	こまつなとうやどうふのたまごとし だいずとちりめんのあげに	とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご だいず	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう でんぶん	油 ごま		662 812	31.3 38.2
6 火	こがた なるときんとき パン	○	みそラーメン だいこんサラダ	ぶた肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし はくさい コーン だいこん きゅうり	パン さつまいも ちゅうかめん	ドレッシング		658 855	23.6 29.5
7 水	むぎいり ちゅうかどん	○	肉だんごのあまずあんかけ	ぶた肉 かまぼこ 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 キャベツ	米 むぎ でんぶん	油		706 879	26.0 32.0
8 木	ごはん あじつけのり	○	ちくわのにしよくあげ ぎゅう肉とごぼうのもの	ちくわ 牛肉	牛乳 あおりの のり	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 こむぎこ こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま		652 810	26.8 33.3
9 金	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため ポテトサラダ あおりんごゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 さとう じゃがいも ゼリー	油 マヨネーズ		661 795	26.4 31.9
12 月	ごはん しそこんぶ	○	とり肉とじゃがいものうまに すのもの	とり肉 がんとどき いか	牛乳 わかめ しそこんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま		620 751	28.5 34.5
13 火	ココアあげ パン	○	ツナマヨオムレツ にくだんごスープ	オムレツ 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ	パン	油		666 822	25.4 30.6
14 水	むぎいり ほうれんそう カレー	○	フルーツのみかんゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご もも みかん パイナップル	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油		643 793	21.2 25.2
15 木	ごはん	○	さばのしょうがに れんこんきんぴら ポイルブロッコリー	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	れんこん	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま ドレッシング		682 856	26.1 32.4
16 金	ごはん	○	わかどりのあおりのあげ けんちんじる ゆめオレンジ	とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 あおりの	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん オレンジ	米 でんぶん こんにゃく さとういも	油 ごま油		690 845	26.7 32.3
19 月	ごはん	○	ゆずみそおでん ごまあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ うずらたまご	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれんそう	だいこん ゆず はくさい もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう	ごま		641 784	28.3 34.5
20 火	コッペパン マーシャル ビーンズ	○	ふゆやさいのこめこシチュー ひじきサラダ	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 なまクリーム ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング マーシャルビーンズ		699 888	27.3 33.7
21 水	ごはん	○	マーボーどうふ ちゅうかサラダ みかん こくとうビーンズ(中のみ)	ぶたひき肉 だいず みそ とうふ ハム	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ みかん	米 さとう でんぶん	油 ドレッシング		639 809	29.0 37.6
22 木	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ かぼちゃのほうとうじる	さわら ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこん はくさい	米 でんぶん さとう きしめん	油		687 840	26.9 31.8
23 金	むぎいり チキンライス	○	こんさいのポトフ クリスマスケーキ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース れんこん だいこん	米 むぎ さつまいも ケーキ	バター 油		694 827	24.0 28.7

☆☆☆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。

♪ 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