



# 給食献立表

2022年2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		
	主 食	牛乳	あ か 血・筋肉・骨をつくる		み 体 <small>からだ</small> の働きをよくする		き 力や体温のもとになる		エネルギー	たんぱく	
			お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	(kcal)	(g)
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	上段:小	下段:小
1 火	こがた チーズパン	○	★カレーうどん ★イタリアンサラダ	牛肉 ハム	チーズ 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン うどん	油 ドレッシング	661	29.4
2 水	ごはん	○	ゆずみそおでん きゅうりのしおこんぶサラダ	とり肉 みそ あつあげ さつまいも かにかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ゆず きゅうり コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	ごま油	639	28.1
3 木	セルフおにぎり (ゆかりごはん)	○	いわしのカリカリフライ ミニサラダ さつまじる	いわしフライ ぶた肉 とうふ みそ	のり 牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん はくさい	米 さつまいも	油 ドレッシング	684	24.2
4 金	むぎいり ピビンバ	○	はくさいと肉だんごのスープ パイン	牛肉 たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ しいたけ はくさい パイン	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	663	30.3
7 月	ごはん	○	わふうハンバーグ ちくぜんに おさつスティック	とり肉 さつまあげ ハンバーグ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ	米 こんにゃく さとう おさつスティック	油	640	27.5
8 火	★きなこ あげパン	○	ブロッコリーのこめこシチュー キャベツのマリネ	きなこ ベーコン とり肉 ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	702	26.7
9 水	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため みそしる ヨーグルト	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ら こまつな	たまねぎ キャベツ	米 さとう じゃがいも	油	659	32.8
10 木	ごはん すじ青のり入り のりつくだに	○	★とり肉のワインふうみ ばんさんすう	とり肉 ハム たまご	牛乳 のりつくだに	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	29.3
14 月	むぎいり わかめごはん	○	さけのしおやき ごもくまめ バックすだち ガトーショコラ	さけ とり肉 だいず さつまあげ	わかめ 牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう すだち	米 むぎ こんにゃく さとう ガトーショコラ	油	668	33.2
15 火	こがた キャラメルパン	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	コーン パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	643	26.0
16 水	ごはん	○	とうふのちゅうかに れんこんのはさみあげ	ぶた肉 とうふ えび れんこん	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい グリーンピース	米 さとう でんぶん	油 ごま油	648	26.8
17 木	むぎいり そぼろごはん	○	けんちんじる しらぬい	とりひき肉 だいず たまご 油あげ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ごぼう しらぬい	米 むぎ さとう こんにゃく	油 ごま油	621	27.8
18 金	ごはん	○	とくしまのスズキフライ くぎわかめいりきんぴら ポイルキャベツ バックソース	スズキフライ ぶた肉 さつまあげ	牛乳 くぎわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	685	24.5
21 月	★むぎいり カレーライス	○	フルーツあんんに	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご もみかん パイン グリーンピース	米 むぎ じゃがいも あんんにんゼリー	油	686	23.4
22 火	なると きんときパン	○	天然わかめとこまつなのスープ ささみカツ ポイルやさしい バックソース	ベーコン とうふ たまご ささみカツ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン さつまいも	油	680	28.2
24 木	ごはん ふりかけ	○	じゃがいもとあつあげのそぼろに きりぼしだいこんのツナあえ	ぶたひき肉 あつあげ 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 こんにゃく さとう	油 ごま	651	26.8
25 金	★むぎいり キムタクごはん	○	ごもくスープ ★豆乳プリンタルト	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	はくさい つぼつけ たまねぎ	米 むぎ タルト	ごま油 ごま	755	22.4
28 月	ごはん 鳴門鯛あじつけのり	○	やきにくふうやさしいため あつやきたまご	ぶた肉 みそ たまご	牛乳 のり	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ キャベツ りんご	米 さとう	油	703	25.8

※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、小松菜を使う予定です。  
 ♡7日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。  
 ♪18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。  
 ★はリクエスト献立(小学6年生・中学3年生)の上位のものです。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5