



給食献立表

2022年4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 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
										下 段 : 中	下 段 : 中
8 金	ごはん	○	さばのみそに きんぴらごぼう おさつスティック	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 こんにゃく さとう おさつスティック	油 ごま油 ごま	656 811	23.6 29.2
11 月	ごはん	○	肉だんごのケチャップあんかけ ぶたじる チーズ (中のみ)	肉だんご ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 チーズ (中)	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう	米 じゃがいも		623 832	24.1 32.8
12 火	こがた パンキンパン	○	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	かぼちゃ 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 さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング	639 828	26.3 33.2
13 水	ごはん	○	肉じゃが だいずとちりめんのあげに 豆乳いちごパンナコッタ	牛肉 さつまあげ だいず	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん パンナコッタ	油 ごま	685 834	27.3 33.5
14 木	むぎいり カレーライス	○	フルーツあんにとん	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース もも みかん パイ	米 むぎ じゃがいも あんにとんゼリー	油	650 801	20.8 24.7
15 金	むぎいり たきこみごはん	○	さわらのしおやき バックすだち なめこじる	牛肉 油あげ さわら とうふ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース すだち だいこん なめこ	米 むぎ さとう	油	628 762	33.0 39.6
18 月	ごはん しそこんぶ	○	ぶた肉とあつあげのみそに すだちずあえ	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ	牛乳 ちりめん しそこんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう すだち キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油	641 782	25.5 30.5
19 火	とくしま にんじんパン	○	あいずみキャロットポタージュ コーンサラダ すだちゼリー	とり肉 ベーコン ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも こめこ ゼリー	油 バター ドレッシング	667 822	24.9 31.0
20 水	ごはん	○	魚のてりやきふう わかめスープ こくとうビーンズ (中のみ)	さわら ベーコン とうふ だいず	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 でんぶん さとう	油	628 793	25.8 32.5
21 木	ごはん	○	やき肉ふうやさしいため しゅうまい	ぶた肉 みそ しゅうまい	牛乳	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	油	661 844	21.8 27.7
22 金	ごはん ふりかけ	○	じゃがいものいそに さわらのさいきょうやき ヨーグルト (中のみ)	ぶた肉 さつまあげ さわら	牛乳 ひじき ヨーグルト (中)	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	659 841	26.5 32.1
25 月	むぎいり チキンライス	○	クリーミービーンズスープ おうとう	とり肉 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	たまねぎ コーン グリーンピース もも	米 むぎ じゃがいも こめこ	バター 油	644 780	22.4 27.1
26 火	こがた アップルパン	○	やきうどん わかさぎのフリッター	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 あおのり わかさぎ	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ キャベツ	パン うどん	油	625 811	26.6 33.4
27 水	ごはん	○	とり肉のすだちふうみ みそしる	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	すだち たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	676 834	27.5 33.4
28 木	ごはん	○	マーボーどうふ ツナサラダ ミニフィッシュ (中のみ)	ぶたひき肉 だいず みそ とうふ ツナ	牛乳 こさかな (中)	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ もやし	米 さとう でんぶん	油 ドレッシング	647 812	28.7 37.4

☆☆☆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。
 ◎小・中1年生は12日から、幼稚園年少は13日から給食が始まります。
 ♪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。
 ◎今月の藍住町内産野菜は、にんじん を使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5