



給食献立表

2022年6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		みどりの体の働きをよくする		きいろ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 水	むぎいり ビビンバ	○	わかめスープ	牛肉 たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	658 808	26.4 32.0	
2 木	ごはん ふりかけ	○	やき肉ふうやさいいため 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 のり キャベツ	米 さとう	油	667 850	22.4 28.3	
3 金	ごはん	○	さかなのてりやきふう キャベツのカラフルあえ はるさめスープ	さわら ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ フレーク たまねぎ はくさい	米 でんぶん さとう はるさめ	油	640 777	24.7 29.0	
6 月	むぎいり ハヤシライス	○	ツナサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	647 798	23.1 28.0	
7 火	こがた アップルパン	○	ラーメン はるまき	やきぶた えび たまご はるまき	牛乳	にんじん	りんご しいたけ きゅうり もやし	パン さとう ちゅうかめん	ごま油 油	690 886	26.0 33.5	
8 水	ごはん	○	だいちいりきんぴらごぼう さけのしおやき バックすだち きゅうりのかおりつけ	ぶた肉 だいち さつまあげ さけ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう すだち きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	629 765	30.7 36.6	
9 木	むぎいり かしわめし	○	肉だんごスープ プリン	とり肉 油あげ 肉だんご	ちりめん 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース たまねぎ はくさい	米 むぎ プリン さとう	油	652 780	25.8 31.2	
10 金	ごはん	○	こまつなとうやどうふのたまごとし いわしのうめに ペビーチーズ	とり肉 たまご とうふ たまご いわし	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう	油	664 796	32.7 38.8	
13 月	あわぎゅー まぜごはん	○	ふしめんじる セノビーゼリー	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 ゼリー	油 ごま	626 751	27.6 33.7	
14 火	とくしま にんじんパン	○	ミートボールのこめこシチュー キャベツのマリネ	ミートボール ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	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	650 811	24.3 29.8	
15 水	ごはん あじつけのり	○	わかどりのからあげ なるとわかめのすだちずあえ	とり肉	牛乳 わかめ ちりめん のり	にんじん	すだち キャベツ きゅうり	米 でんぶん さとう	油	676 831	29.1 35.4	
16 木	ごはん	○	ホイコーロー かきたまじる	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ こまつな	キャベツ えのきたけ	米 さとう でんぶん	油	673 828	26.3 31.8	
17 金	ごはん	○	牛肉とじゃがいものうまに ごまあえ お米のメープルマフィン	牛肉 あつあげ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう マフィン	油 ごま	656 784	25.6 31.1	
20 月	むぎいり カレーライス	○	うめふうみフルーツミックス	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 ナタデココ みかん パイン	米 むぎ じゃがいも シロップ ゼリー	油	651 804	20.8 24.8	
21 火	こくとうパン	○	さわらのみそマヨネーズやき トマトスープ	さわら みそ ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ	パン くろざとう じゃがいも	ごま マヨネーズ 油	682 839	30.2 36.5	
22 水	ごはん	○	ひじきのいために かぼちゃひき肉フライ ゆかりあえ	とり肉 だいち さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぼちゃひき肉フライ	れんこん たけのこ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油	656 774	23.1 26.8	
23 木	むぎいり チキンライス	○	クリーミービーンズスープ パイン	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 グリーンピース コーン パイン	米 むぎ じゃがいも こめこ	バター 油	624 757	22.1 26.8	
24 金	ごはん	○	チャアシャンどうふ もやしのナムル おちやめなだいち (中のみ)	ぶたひき肉 だいち あつあげ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	642 809	29.7 37.9	
27 月	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろに だいちとちりめんのあげに	ぶたひき肉 あつあげ だいち	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	油 ごま	676 834	28.2 34.7	
28 火	こがた ココアパン	○	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	しめじ きゅうり	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	634 821	24.1 30.1
29 水	ごはん	○	いりどうふ さんまのおかか アセロラゼリー	とり肉 さつまあげ とうふ たまご さんま	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう ゼリー	油	698 807	31.4 36.3	
30 木	ごはん	○	ささみカツ ポイルやさい バックソース タイプーン	ささみカツ ベーコン いか えび	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たけのこ はくさい	米 はるさめ	油 ごま油	620 752	26.6 31.4	

☆☆☆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。
 ◎8日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。
 ♪15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