



給食献立表

2022年7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 ょ う め い						栄 養 価	
	主 食	牛乳	お か ず	あ ち 血・筋肉・骨をつくる		み 体 ^{からだ} 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 (g)
				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 金	むぎいり チャーハン	○	キャベツと肉だんごのスープ レモンのムース	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース キャベツ	米 むぎ ムース	油 ごま油	621 747	26.0 31.2
4 月	ごはん ひじきのり つくだに	○	ぶた肉とこんにゃくのみそに すだちずあえ	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 のり ちりめん	にんじん さやいんげん	たけのこ だいこん すだち キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油	660 809	24.5 29.4
5 火	こがた アップルパン	○	ひやしうどん めんつゆ おさかなナゲット	やきぶた えび たまご おさかなナゲット	牛乳	にんじん ねぎ	りんご きゅうり	パン うどん	油	642 850	27.4 35.5
6 水	むぎいり なつやさい カレー	○	フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ なす りんご みかん もも パイナップル ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	651 803	21.6 25.6
7 木	むぎいり わかめごはん	○	とり肉のレモンふうみ そうめんじる たなばたゼリー	とり肉 油あげ かまぼこ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	レモン たまねぎ えのきたけ	米 むぎ でんぶん さとう そうめん ゼリー	油	695 851	26.6 32.4
8 金	ごはん	○	さばのみそに きんぴらごぼう そくせきづけ	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	643 803	24.3 30.0
11 月	ごはん	○	わふうハンバーグ ひじきとだいずのもの	ハンバーグ みそ 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	しめじ たけのこ	米 さとう じゃがいも	油	654 809	29.7 36.9
12 火	きりめつき まるパン	○	セルフフィッシュバーガー タルタルソース ミネストローネ	しろみさかな ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	油 タルタルソース	659 807	24.7 29.6
13 水	ごはん ふりかけ	○	肉じゃが ごぼうサラダ	牛肉 さつまあげ ハム	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング	647 793	26.2 31.6
14 木	むぎいり たきこみ ごはん	○	あつやきたまご すましじる れいとうみかん チーズ (中のみ)	牛肉 油あげ たまご なると とうふ	ちりめん 牛乳 チーズ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース えのきたけ みかん	米 むぎ さとう	油	616 786	27.1 35.1
15 金	ごはん	○	あつあげのカレーそばろに ツナサラダ	ぶたひき肉 だいず あつあげ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり もやし コーン	米 じゃがいも	油 ドレッシング	639 785	25.1 30.8
19 火	こがた なるときんときパン	○	なすとひき肉のスパゲティ イタリアンサラダ	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	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 さつまいも スパゲティ	油 バター ドレッシング	643 838	26.4 33.2
20 水	むぎいり キムタク ごはん	○	ちゅうかコーンスープ 牛乳プリン	ぶた肉 ベーコン とうふ たまご	牛乳	ねぎ にんじん	はくさい つぼづけ たまねぎ コーン	米 むぎ でんぶん プリン	ごま油 ごま	682 833	22.9 27.4

☆☆☆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。☆☆☆

※給食物質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