



# 給食献立表

2022年8,9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 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	上 段 : 小 下 段 : 中
8月29	むぎいりあわぎゅーまぜごはん	○	ふしめんじるひゅうがなつゼリー	牛肉とり肉ちくわ	ちりめんわかめ牛乳	にんじんねぎ	だいこんえのぎたけ	米むぎさとうむぎゼリー	油ごま	615 737	27.7 33.8
30火	こがたアップルパン	○	やきうどんはるまき	ぶた肉さつまあげはるまき	牛乳あおのり	にんじんねぎ	りんごたまねぎキャベツ	パンうどん	油	669 861	26.1 33.4
31水	むぎいりなつやさいカレー	○	フルーツあんじん	ぶた肉	牛乳	にんじんかぼちゃ	たまねぎなすりんごみかん	米むぎじゃがいもあんじんゼリー	油	676 838	23.8 28.5
9月1	ごはん	○	さばのみぞれにだいちいりきんぴらごぼうゆかりあえ	さばぶた肉だいちさつまあげ	牛乳	にんじんさやいんげん	ごぼうキャベツきゅうり	米こんにやくさとう	油ごま油ごま	645 803	27.1 33.7
2金	ごはんのりつくだに	○	わかどりのからあげばんさんすう	とり肉ハムたまご	牛乳のり	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	708 875	27.6 33.4
5月	ごはん	○	チャアシャン豆腐ひじきサラダ	ぶたひき肉だいちあげみそツナ	牛乳ひじき	ねぎにんじん	たまねぎしめじグリーンピースキャベツコーン	米さとうでんぶん	油ドレッシング	653 804	29.5 36.1
6火	キャラメルパン	○	チリコンカンキャベツのマリネ	牛ひき肉ぶたひき肉だいちハム	牛乳	にんじんトマト	たまねぎキャベツきゅうり	パンじゃがいもさとう	油ドレッシング	677 846	26.8 32.9
7水	ごはん	○	にこみハンバーグタイピーエン	ハンバーグベーコンいかえび	牛乳	にんじんこまつな	たまねぎしめじたけのこはくさい	米さとうはるさめ	ごま油	636 786	26.5 32.1
8木	ごはん	○	肉じゃがだいちとちりめんのあげにれいとうみかん	牛肉さつまあげだいち	牛乳ちりめん	にんじんさやいんげん	たまねぎみかん	米さとうじゃがいもこんにやくでんぶん	油ごま	671 820	27.7 33.9
9金	むぎいりそぼろごはん	○	あわだんごスープおつきみゼリー	とりひき肉だいちたまご肉だんご	牛乳わかめ	にんじんさやいんげんねぎ	たまねぎれんこんはくさいえのぎたけ	米むぎさとうおつきみゼリー	油	696 844	29.1 35.7
12月	ごはん	○	やきにくふうやさいいためきびなごのフライ	ぶた肉みそ	牛乳きびなご	にんじんピーマン	たまねぎもやしりんごキャベツ	米さとう	油	655 807	22.7 27.9
13火	こがたこくとうパン	○	ジャージャーめんしゅうまい	牛ひき肉ぶたひき肉みそしゅうまい	牛乳	にんじん	たけのこもやしきゅうり	パンさとうくでんぶんちゅうかめん	油ごま油	655 877	26.2 34.2
14水	むぎいりハヤシライス	○	コールスローサラダ	牛肉ハム	牛乳	にんじん	たまねぎしめじグリーンピースキャベツコーン	米むぎじゃがいも	油ドレッシング	650 800	24.9 30.4
15木	ごはん	○	すぶたこまつなのナムル	ぶた肉うすらたまごさつまあげ	牛乳	にんじんピーマンこまつな	たまねぎこもやし	米でんぶんさとう	油ごま油ごま	634 775	29.2 35.5
16金	むぎいりわかめごはん	○	焼き魚すだちぶたじるスイートポテト	さけぶた肉とうふみそ	わかめ牛乳	にんじんねぎ	だいこんごぼうすだち	米むぎじゃがいもこんにやくスイートポテト	油	681 809	30.8 36.4
20火	こがたチーズパン	○	なすとひき肉のスパゲティイタリアンサラダ	ぶたひき肉だいちハム	チーズ牛乳	にんじん	たまねぎなすグリーンピースキャベツコーン	パンスパゲティ	油バタードレッシング	641 829	28.1 35.4
21水	ごはん	○	ささみカツポイルキャベツれんこんきんぴらパックスソース	ささみカツぶた肉さつまあげ	牛乳	にんじんさやいんげん	キャベツれんこん	米こんにやくさとう	油ごま油ごま	650 791	23.9 28.1
22木	むぎいりえびピラフ	○	パンプキンポタージュぶどうゼリー	とり肉えびベーコン	牛乳なまクリーム	にんじんかぼちゃ	たまねぎコーングリーンピース	米むぎゼリー	油バター	693 846	24.1 29.3
26月	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそにすだちずあえおうとう	ぶた肉ちくわあつあげみそ	牛乳ちりめん	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	米こんにやくさとう	油	653 794	23.7 28.7
27火	なるときんときパン	○	さわらのみそマヨネーズやきはるさめスープ	さわらみそベーコン	牛乳わかめ	にんじんパセリ	たまねぎはくさい	パンさつまいもはるさめ	ごまマヨネーズ	679 836	28.5 34.2
28水	ごはん	○	こまつなとこうやどうふのたまごじとりつくね	とり肉さつまあげとうふつくね	牛乳	にんじんこまつな	たまねぎしいたけ	米さとう	油	643 778	30.3 36.5
29木	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいためコロケパックスソース	ぶた肉	牛乳	にんじんにら	たまねぎキャベツ	米さとうコロケ	油	683 798	28.4 33.6
30金	むぎいりピピンバ	○	わかめスープ	牛肉ぶた肉たまごとうふベーコン	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

☆☆☆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。

♪16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