



給食献立表

2023年1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	お か ず	あ ち 血・筋肉・骨をつくる		み だ り 体 の働きをよくする		き ち 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
10 火	こがた キャラメルパン	○	★とくしまラーメン ごぼうサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう きゅうり もやし コーン	パン さとう ちゅうかめん	油 ドレッシング	677 874	22.7 28.3
11 水	ごはん	○	さわらのさいきょうやき とり肉とじゃがいものうまに りんご	さわら とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ りんご	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	667 784	31.0 35.5
12 木	ごはん	○	やさしいため はるまき	ぶた肉 いか はるまき	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	米	油 ごま油	662 806	20.8 25.5
13 金	ごはん	○	わふうハンバーグ ひじきのいために	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	たまねぎ しめじ れんこん たけのこ	米 さとう こんにゃく	油	636 784	28.2 34.6
16 月	むぎいり カレーライス	○	★フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース 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	643 792	20.7 24.6
17 火	☆フィッシュカツ サンド	○	コンソメスープ スライスチーズ (小・中)	フィッシュカツ ベーコン とうふ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	しょくパン	油 マヨネーズ	714 887	33.0 43.0
18 水	むぎいり たきこみごはん	○	とりつくね みそしる	牛肉 油あげ つくね みそ	ちりめん 牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ グリーンピース えのきたけ はくさい	米 むぎ さとう じゃがいも	油	626 762	27.2 32.9
19 木	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに ごまあえ	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん キャベツ もやし	米 こんにゃく さとう	油 ごま	644 789	24.1 29.3
20 金	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 れんこんのはさみあげ	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	648 788	26.8 32.1
23 月	ごはん	○	ホイコーロー しゅうまい	ぶた肉 しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ	米 さとう	油	677 866	21.5 26.8
24 火	★あげパン	○	とくしまのほうれんそうオムレツ はなやさいのこめこシチュー バックケチャップ	オムレツ とり肉 いんげんまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター	687 849	25.9 31.5
25 水	ごはん	○	とくしまたっぶりすきやき きゅうりのしおこんぶサラダ	牛肉 ぶた肉 やきとうふ かにふうみかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい だいこん ねぎ しめじ きゅうり コーン	米 さとう こんにゃく ふ	油 ごま油	622 761	25.4 30.9
26 木	ごはん のりつくだに	○	★わかどりのからあげ ならあえ	とり肉 油あげ	牛乳 のりつくだに	にんじん	しいたけ れんこん だいこん	米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	666 821	25.9 31.2
27 金	ちらしずし	○	★ふしめん汁 ★豆乳プリンタルト	こうやどうふ ちくわ たまご とり肉 かまぼこ	ちりめん 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ゆず だいこん えのきたけ	米 さとう こんにゃく ふしめん タルト		693 811	24.4 29.2
30 月	むぎいり いもわかめ ごはん	○	はもの天ぶら なめこじる バックソース	はも天ぶら とうふ 油あげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ なめこ	米 むぎ さつまいも	油	661 764	23.9 26.6
31 火	こがた ココアパン	○	★わかめうどん きりぼしだいこんのツナあえ かたぬきレアチーズ (小・中)	牛肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ レアチーズ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きりぼしだいこん	パン うどん さとう	ごま	627 797	28.1 34.9



↑ 全国学校給食週間 ↓

☆☆☆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。
 ◎24日～30日は全国学校給食週間です。
 ♡11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。
 ★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。
 ☆17日「フィッシュカツサンド」は、令和4年度朝食アイデア献立コンクールで審査員特別賞を受賞した
 藍住北小学校5年生 一宮 柚希さんの作品を給食風にアレンジしたものです。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5