



給食献立表

2023年2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 (g)	
			主 食	牛 乳	お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
1 水	ごはん	○	肉じゃが だいずとちりめんのあげに	牛肉 ぶた肉 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	油 ごま	659 813	28.1 34.5
2 木	ごはん	○	やきにくふうやさしいため あつやきたまご しらぬい	ぶた肉 みそ たまご	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 しらぬい	米 さとう	油	675 818	24.2 29.1
3 金	ごはん のりつくだに	○	いわしかりかりフライ ごもくまめ ポイルブロッコリー	いわしフライ とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 のり こんぶ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう	米 こんにゃく さとう	油 ドレッシング	664 777	28.1 32.3
6 月	★むぎいり あわキュー まぜごはん	○	ふしめんみそしる ヨーグルト	牛肉 ぶた肉 かまぼこ みそ	ちりめん わかめ 牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	米 むぎ さとう ふしめん	油 ごま	669 810	29.7 35.7
7 火	★こがた アップルパン	○	★カレーうどん ひじきサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン うどん	油 ドレッシング	655 851	23.6 29.6
8 水	★むぎいり ピピンパ	○	ごもくスープ りんご	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	もやし たまねぎ キャベツ りんご	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	637 777	28.7 35.2
9 木	ごはん	○	さばのみぞれに だいずいりきんぴらごぼう そくせきづけ	ぶた肉 だいず さつまあげ さば	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう はくさい	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	643 800	26.9 33.5
10 金	ごはん ふりかけ	○	★とり肉のねぎソースあえ みそしる ミニフィッシュ (中のみ)	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ こさかな	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま	670 841	28.3 36.6
13 月	★むぎいり キムタク ごはん	○	はくさいと肉だんごのスープ ガトーショコラ	ぶた肉 肉だんご	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	はくさい つぼづけ たまねぎ しいたけ	米 むぎ ガトーショコラ	ごま油 ごま	719 863	24.1 28.9
14 火	★きなこ あげパン	○	にこみハンバーグ レタススープ	きなこ ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのきたけ レタス	パン さとう	油	677 859	25.5 32.2
15 水	ごはん	○	はっぼうさい もやしのナムル 型抜きチーズ (小・中のみ)	ぶた肉 いか うずらたまご ハム	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	はくさい 米 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	656 789	27.7 32.9
16 木	ごはん	○	まぐるコロッケ ぶたじる ポイルやさしい バックソース	ぶた肉 とうふ みそ まぐるコロッケ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう キャベツ	米 こんにゃく	油	671 782	23.9 27.2
17 金	ごはん	○	マーボー豆腐 ★ばんさんすう	ぶたひき肉 だいず みそ とうふ ハム たまご	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	664 816	29.5 36.0
20 月	ごはん	○	ゆずみそおでん あわのしゃつぎりごまあえ	とり肉 みそ あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	だいこん ゆず れんこん もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう	ごま	649 793	28.5 34.7
21 火	こがた なると金時パン	○	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	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	656 857	26.4 33.3
22 水	ごはん	○	さばのすだちしょうゆかけ こまつなとうやどうふのたまごとじ	さば とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	すだち たまねぎ しいたけ	米 さとう	油	652 788	34.9 41.7
24 金	むぎいり カレーライス	○	フルーツあんんにん	牛肉 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 パイン	米 むぎ じゃがいも あんんにんゼリー	油	661 817	23.0 27.5
27 月	ごはん	○	とり肉とじゃがいものうまに ちくわのにしょくあげ	とり肉 あつあげ ちくわ	牛乳 あおりのり	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 こむぎこ	油	667 836	28.9 36.7
28 火	こくとうパン	○	さわらのみそマヨネーズやき ポテトスープ	ベーコン さわら みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ	パン くろざとう じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	683 843	29.1 35.1

☆☆☆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。
 ♪20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。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5