



給食献立表

2023年 3月号
藍住町教育委員会

(普通食)

日	曜	ざ い り ょ う め い								栄養価		
		こ ん だ て め い		あか 血・筋肉・骨をつくる		みどり 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	上段・小 下段・中
1	水	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに すのもの	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油 ごま	649 794	25.0 30.4
2	木	ごはん	○	チンジャオロース しゅうまい	ぶた肉 しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけの こ もやし	米 さとう	油	666 853	21.9 27.3
3	金	そばろごはん	○	さつまじる ひなまつりデザート	とりひき肉 だいたまご ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	だいこん はくさい	米 さとう さつまいも ゼリー	油	731 850	29.6 35.5
6	月	セルフおにぎ り(むぎいりわ かめごはん)	○	魚のてりやきふう ちくさあえ	さわら 油あげ たまご	のり わかめ 牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 むぎ でんぶん さとう こんにやく	油	628 761	26.2 30.4
7	火	キャラメル パン	○	ポークシチュー コーンサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	667 837	26.1 32.1
8	水	ごはん	○	牛肉とごぼうのもの きりぼしだいこんのツナあえ おちゃめなだいたまご(中のみ)	牛肉 ツナ だいたまご	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう キャベツ きりぼしだいこん	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	605 764	25.9 32.9
9	木	ごはん	○	★とり肉のワインふうみ すまし汁 ★おいわいクレープ(中の み)	とり肉 かまぼ こ とうふ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ えのきたけ	米 でんぶん さとう クレープ	油	649 894	26.5 33.5
10	金	ごはん	○	やさしいため とりつくね ベビーチーズ(小のみ)	ぶた肉 いか つくね	牛乳 チーズ	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	673 805	25.8 29.9
13	月	ごはん	○	わふうハンバーグ タイビーエン はるか	ハンバーグ みそ 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 もやし はくさい はるか	米 さとう はるさめ	ごま油	643 790	27.1 32.9
14	火	ココア あげパン	○	トマトミートオムレツ チンゲンサイのこめシ チュー	オムレツ とり肉 ベーコン	牛乳 なまクリ ム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン	パン じゃがいも こめこ	油 バター	692 880	24.5 30.6
15	水	むぎいり カレーライス	○	わふうサラダ ★おいわいクレープ(幼・小) ヨーグルト(中のみ)	ぶた肉 ハム ちくわ	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース キャベツ きゅうり	米 むぎ じゃがいも クレープ	油 ドレッシング	709 807	25.9 32.3
16	木	ごはん	○	チャアシャンどうふ こまつなのナムル	ぶたひき肉 だいたまご あつあげ みそ さつまあげ	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	654 802	30.4 37.2
17	金	ごはん あじつけのり	○	くきわかめいりきんぴら わかさぎのフリッター	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 のり くきわかめ わかさぎ	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	646 793	21.1 24.9
20	月	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ どさんこじる ミニサラダ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	かぼちゃひき 肉フライ にんじん ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ	米 じゃがいも	油 バター ドレッシング	678 799	20.8 23.9
22	水	ごはん	○	さんまのおかかに ひじきとだいたまごのもの ゆかりあえ	さんま とり肉 だいたまご さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油	673 790	30.9 35.6
23	木	むぎいりチキ ンライス	○	ポトフ 豆乳いちごパンナコッタ	とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	米 むぎ じゃがいも パンナコッタ	バター	676 821	24.5 29.8

☆☆☆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。
♪17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	26.8
830	34.2