



給食献立表

2023年4月号
藍住町教育委員会

(普通食)

日	曜	ざ い り よ う め い								
		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	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群
10	月	ごはん	○	さばのみそに きんぴらごぼう キャベツのカラフルあえ	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ やさいフレーク	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま
11	火	こがた キャラメルパン	○	わかめうどん ツナサラダ かたぬきレアチーズ(中の み)	牛肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ レアチーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン うどん	ドレッシング
12	水	ごはん	○	チキンナゲット ひじきのいために マイティソース	チキンナゲット とり肉 だいた さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ	米 こんにやく さとう	油
13	木	ごはん	○	わふうハンバーグ みそしる おいおいゼリー	ハンバーグ みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	
14	金	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 パイン ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油
17	月	ごはん のりつくだに	○	ぶた肉とあつあげのみそに すのもの	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ いか	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油 ごま
18	火	こくとうパン	○	あいずみキャロットポター ジュ コールスローサラダ	とり肉 ベーコン ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン くろざとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング
19	水	ごはん	○	さかなのてりやき風 半田そうめんじる きゅうりのかおりづけ	さわら 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり	米 でんぷん さとう そうめん	油 ごま油
20	木	ごはん	○	マーボーどうふ ちゅうかサラダ かわちばんかん	ぶたひき肉 だいた みそ とうふ ハム	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ かわちばんかん	米 さとう でんぷん	油 ドレッシング
21	金	ごはん	○	ささみカツ ポイルキャベツ ぶたじる バックソース	ささみカツ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 こんにやく さつまいも	油
24	月	ごはん	○	あげぎょうざ ホイコーロー	ぎょうざ ぶた肉	牛乳	ねぎ にんじん ピーマン	キャベツ	米 さとう	油
25	火	こがた コッペパン いちごジャム	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぶたひき肉 だいた 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 いちごジャム スパゲティ	油 バター ドレッシング
26	水	ごはん ふりかけ	○	とり肉のすだちふうみ わかめスープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	すだち たまねぎ	米 でんぷん さとう	油
27	木	ごはん	○	肉じゃが ごまあえ プリン(たまごぬき)	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ちりめん プリン(たまご ぬき)	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	米 さとう じゃがいも こんにやく プリン	油 ごま
28	金	むぎいり たききみごは ん	○	さわらのさいきょうやき すましじる こくとうビーンズ(中のみ)	牛肉 油あげ さわら かまぼこ とうふ だいた	ちりめん 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース たまねぎ えのきたけ	米 むぎ さとう	油

☆☆☆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。

🍷 10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。

栄養価	
エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
643 802	24.1 29.9
617 782	25.7 32.0
689 851	29.9 36.9
663 806	24.0 29.1
645 794	20.3 24.1
640 783	25.4 30.7
656 820	25.6 31.7
623 754	25.5 29.8
624 760	28.9 35.3
658 800	25.2 29.8
684 863	20.8 25.3
632 813	26.2 33.0
693 850	27.9 33.9
643 768	23.9 28.8
599 742	29.6 36.3

基準	基準
650	26.8
830	34.2