



給食献立表

2023年5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 ち 血・筋肉・骨をつくる		み どり 体 の働きをよくする		き ち ょ う 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
1 月	ごはん	○	あつあげのカレーそばろにヘルシーサラダ	ぶたひき肉 だいず あつあげ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	もやし えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	642 790	26.4 32.4
2 火	こがたアップルパン	○	ビーフのごもくいためしゅうまい	ぶた肉 いか えび しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	りんご たまねぎ キャベツ	パン ビーフン	油 ごま油	644 862	25.3 33.0
8 月	ごはん あじつけのり	○	ちくわのにしよくあげ だいずいりきんぴらごぼう	ちくわ ぶた肉 だいず さつまあげ	牛乳 あおりのり	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 むぎこ こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	694 867	27.4 34.3
9 火	なるときんときパン	○	ポークビーンズ キャベツのマリネ	ぶた肉 いんげんまめ だいず ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さつまいも じゃがいも さとう	油 ドレッシング	673 841	26.1 31.9
10 水	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ わかたけじる ラムネゼリー	さわら とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 でんぶん さとう ゼリー	油	654 783	28.2 33.5
11 木	ごはん	○	肉だんごのあまずあんかけ こまつなとうやどとうふのたまごとじ	肉だんご とり肉 たまご さつまあげ こやどとうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう	油	671 787	29.5 35.7
12 金	わかめごはん	○	やきにくふうやさしいため いわしかりかりフライ	ぶた肉 みそ いわしフライ	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ りんご	米 さとう	油	716 845	24.5 28.4
15 月	むぎいり ツナごはん	○	ふしめんみそしる ひゅうがなつゼリー	油あげ ツナ ぶた肉 かまぼこ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ はくさい えのきたけ	米 むぎ ふしめん ゼリー	ごま油	662 805	23.1 28.0
16 火	あげパン	○	オムレツ コンソメスープ バックケチャップ	たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	パン さとう	油	642 789	24.4 29.4
17 水	ごはん	○	にこみハンバーグ きりぼしだいこんのツナあえ 黒糖ビーンズ(中のみ)	ハンバーグ ツナ だいず	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ きりぼしだいこん	米 さとう	油	636 822	24.2 31.7
18 木	そばろごはん	○	なめこじる パイン	とりひき肉 だいず たまご とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	だいこん なめこ パイン	米 さとう	油	630 738	28.5 34.2
19 金	ごはん	○	新じゃがとぶた肉のもの だいずとちりめんのあげに	ぶた肉 さつまあげ だいず	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ グリーンピース	米 でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	638 785	26.3 32.2
22 月	ごはん ふりかけ	○	とり肉のねぎソースあえ みそしる	とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	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	670 825	28.3 34.3
23 火	こがた こくとうパン	○	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 くろざとう さとう ちゅうかめん	油 ドレッシング	681 880	22.8 28.5
24 水	ごはん のりつくだに	○	さかなのごまみそかけ ちぐさあえ	さわら みそ 油あげ たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	652 789	25.9 30.2
25 木	むぎいり チキンカレー	○	フルーツあんじん	とり肉	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 あんじんゼリー	油	660 814	23.9 28.9
26 金	ごはん	○	ぶたじる かぼちゃひき肉フライ ミニサラダ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃひき肉フライ	だいこん ごぼう キャベツ	米 こんにゃく	油 ドレッシング	688 814	21.6 24.9
29 月	むぎいり えびピラフ	○	ポトフ ヨーグルト(小・中のみ)	とり肉 えび ベーコン ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 むぎ じゃがいも	油 バター	659 796	27.3 32.9
30 火	きりめつき まるパン	○	セルフチキンカツバーガー クリーミービーンズスープ マイティソース	チキンカツ ベーコン いんげんまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも こめこ	油 バター	721 890	29.6 35.9
31 水	ごはん	○	マーボーとうふ 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

☆☆☆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。
 ♪19日は藍住町学校食育の日です。旬の食材を使った献立です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5