



給食献立表

2023年11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	あか血・筋肉・骨をつくる		みどりの体の働きをよくする		きいろ力や体温のもとになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(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
1 水	ごはん	○ かぼちゃひき肉フライ やさしいため	ぶた肉 いか	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 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	689 815	21.8 25.1
2 木	むぎいり ツナごはん	○ ぶたじる りんご	油あげ ツナ ぶた肉 とうふ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ だいこん ごぼう りんご	米 むぎ こんにゃく さつまいも	ごま油	641 782	22.3 26.9
6 月	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 だいず 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	643 788	29.5 36.1
7 火	ココアパン	○ さけのみそマヨネーズやき はくさいと肉だんごのスープ	さけ みそ 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ はくさい	パン	ごま マヨネーズ	621 764	31.6 38.1
8 水	ごはん	○ ちくわの二色あげ 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 あおのり	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 こむぎ こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	685 858	26.2 33.1
9 木	ごはん ひじきのり つくだに	○ おやこに ごまあえ いちごレアチーズ(中のみ)	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご	牛乳 のり ちりめん レアチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース キャベツ もやし	米 さとう	油 ごま	613 792	29.6 37.2
10 金	ごはん	○ わかどりのからあげ わかめのすだちずあえ みかん	とり肉	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん	すだち キャベツ きゅうり みかん	米 でんぶん さとう	油	668 815	26.2 31.9
13 月	ごはん あじつけのり	○ マーボーれんこん さつまいものこめてんぷら	ぶたひき肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん しめじ	米 さとう でんぶん ごま油 ごま	油	654 798	21.2 25.1
14 火	あいずみ にんじんパン	○ だいこんのポトフ なるときんときオムレツ	ベーコン ウインナー 鳴門金時オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん	パン さとう じゃがいも		619 767	23.4 28.6
15 水	ビビンバ	○ わかめスープ	牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ	米 さとう	油 ごま油 ごま	683 811	25.6 30.5
16 木	ごはん	○ 徳島県産カマスフライ ポイルキャベツ とり肉とだいこんのみそに バッグソース	カマスフライ とり肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん	米 こんにゃく さとう	油	647 753	27.4 31.6
17 金	むぎいり たきこみごはん	○ ふしめんじる いわしのうめ 黒糖ビーンズ(中のみ)	牛肉 油あげ とり肉 ちくわ いわし だいず	ちりめん 牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース だいこん えのきたけ	米 むぎ さとう ふしめん	油	633 782	30.0 37.1
20 月	ごはん	○ にこみハンバーグ ちゅうかコンスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ コーン	米 さとう でんぶん		637 787	23.5 28.6
21 火	きりめつき まるパン	○ セルフチキンカツバーガー ポテトスープ マイティソース	チキンカツ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	油	632 775	26.1 31.3
22 水	ごはん	○ 肉じゃが しめじベーコンサラダ 牛乳プリン	ぶた肉 さつまあげ ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	米 じゃがいも こんにゃく ごぼう プリン	油 ドレッシング	635 771	23.9 28.6
24 金	ごはん	○ 魚のごまみそかけ すましじる そくせきづけ	さわかみそ かまぼこ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ えのきたけ はくさい	米 でんぶん さとう	油 ごま	625 759	26.0 30.6
27 月	ごはん	○ かんこく風すきやき あげぎょうざ	ぶた肉 やきどうふ ぎょうざ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご はくさい ねぎ	米 こんにゃく さとう ふ	油 ごま	701 884	21.9 26.9
28 火	こがた なるときんときパン	○ スパゲティナポリタン れんこんのサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ れんこん コーン	パン さつまいも スパゲティ	油 ドレッシング	642 835	25.1 31.5
29 水	ごはん	○ さばのみぞれに ひじきとだいずのもの キャベツのカラフルあえ	さば とり肉 だいず がんもどき さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ やさいフレーク	米 じゃがいも さとう	油	663 825	32.4 40.9
30 木	むぎいり こんさい ポークカレー	○ フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご れんこん えだまめ パイナップル ナタデココ もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	734 912	20.6 24.6

☆☆☆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。
 ♪16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