



# 給食献立表

2023年12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 だ 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
1 金	ごはん	○	しろみざかなのフライ ポテトサラダ かきたまじる パックソース	しろみざかな かまぼこ とうふ たまご	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	きゅうり コーン えのきたけ	米 じゃがいも でんぶん	油 マヨネーズ	638 774	26.9 32.0
4 月	ごはん しそこんぶ	○	やさしいため あつやきたまご	ぶた肉 いか たまご	牛乳 しそこんぶ	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	638 768	25.7 30.0
5 火	コッペパン	○	ふゆやさいのこめこシチュー ひじきサラダ いちごジャム	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 なまクリーム ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも こめこ いちごジャム	油 バター ドレッシング	627 776	26.4 32.4
6 水	ごはん	○	こまつなとこうやどふのたまごとじ だいずとちりめんのあげに	とり肉 さつまあげ こうやどふ たまご だいず	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう でんぶん	油 ごま	662 812	31.3 38.2
7 木	ごはん	○	マーボーどうふ もやしのナムル チーズ (中のみ)	ぶたひき肉 だいず みそ とうふ ハム	牛乳 チーズ	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	611 792	28.7 37.8
8 金	ごはん ふりかけ	○	さわらのみぞれあんかけ ちくぜんに	さわら とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう れんこん たけのこ	米 でんぶん さとう こんにゃく	油	668 813	30.2 35.8
11 月	むぎいり そばろごはん	○	こまつなのみそしる みかん	とりひき肉 だいず たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ みかん	米 むぎ さとう じゃがいも	油	633 770	28.4 34.5
12 火	こがた キャラメルパン	○	やきうどん はるまき	ぶた肉 さつまあげ はるまき	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	パン うどん	油	675 874	25.8 32.6
13 水	ごはん	○	さばのすだちじょうゆかけ れんこんぎんぴら ポイルブロッコリー	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	すだち れんこん	米 さとう こんにゃく	油 ごま油 ごま ドレッシング	652 793	28.7 33.9
14 木	ごはん	○	とり肉とじゃがいものうまに わふうハンバーグ	とり肉 あつあげ ハンバーグ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	696 865	30.1 37.3
15 金	むぎいり わかめごはん	○	わかどりのあおのりあげ すましじる ゆめオレンジ	とり肉 かまぼこ とうふ	わかめ 牛乳 あおのり	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ えのきたけ オレンジ	米 むぎ でんぶん	油	656 805	27.1 33.0
18 月	ごはん	○	ゆずみそおでん きびなごのフライ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ うずらたまご	牛乳 きびなご	にんじん	だいこん ゆず	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	673 827	29.0 35.6
19 火	こがた こくとうパン	○	とくしまラーメン ちゅうかサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさい きゅうり キャベツ	パン くるぎとう さとう ちゅうかめん	油 ドレッシング	646 831	24.2 30.3
20 水	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため なめこじる ヨーグルト	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん なめこ	米 さとう	油	662 801	33.0 39.8
21 木	ごはん	○	はっぼうさい 肉だんごのあまずあんかけ	ぶた肉 いから うずらたまご 肉だんご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	米 でんぶん	油	693 819	26.9 32.8
22 金	むぎいり 冬至の かぼちゃカレー	○	コールスローサラダ クリスマスデザート	とり肉 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ りんご グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	米 むぎ じゃがいも クリスマスデザート	油 ドレッシング	752 904	27.3 32.9

☆☆☆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。  
 ♪18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