



給食献立表

2024年2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	お か ず	あ っ け 肉・鶏肉・骨をつくる	タ ン タ ン 質 の 働 き を よ く す る	き ち ん や 体 温 の も と に な る	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 木	むぎいり カレーライス	○	★イタリアンサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ リンゴ グリーンピー キヤベツ	米 ぎやがいも	油 トレッツング	631	22.8	779	27.3	
2 金	ごはん	○	いわしのしょうがに ごちくまめ ゆかりあえ	いわし とり肉 だいたい さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ぎやがいんげん	キヤベツ きゅうり たけのこ ごぼう	米 こんにやく	油	608	26.4	742	31.7	
5 月	むぎいり わかめごはん	○	★わかざりのからあげ ★ばんさんすう	とり肉 ハム たまご	わかめ 牛乳	にんじん	キヤベツ きゅうり もやし	米 どんぶら さとう はるさめ	油 ごま油	683	26.2	844	31.8	
6 火	キヤメル パン	○	ポークビーコンズ コールスローサラダ	ぶた肉 だいいず ハム	牛乳 なまぐりーム	にんじん トマト	たまねぎ キヤベツ きゅうり ゴニツ	パン ぎやがいも	油 トレッツング	639	25.5	798	31.2	
7 水	ごはん のりつくだに	○	ぶた肉のしょうがいため げんちゃんじる	ぶた肉 油あげ どうぶ	牛乳 のり	にんじん にら ごまつな	たまねぎ キヤベツ きゅうり ごぼう	米 さとう こんにやく	油 ごま油	611	29.5	743	35.7	
8 木	ごはん	○	カツオカツ ターボーれんこん ポイルやさい ポウクソニー	ぶたひき肉 カツオカツ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ れんこん じゃがいも キヤベツ	米 さとう どんぶら	油	633	23.2	780	28.8	
9 金	ごはん	○	わふうハンバーグ チンゲンサイと卵のスープ ポイルポウクソニー	ペーコン どうぶ ハンバーグ たまご	牛乳 わかめ	にんじん トマト ポウクソニー	たまねぎ	米 さとう	油 トレッツング	635	25.5	782	31.3	
13 火	ごはん ココアパン	○	★カレーうどん ひじきサラダ	ぶた肉 ツチ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キヤベツ きゅうり	パン うどん	油 トレッツング	640	23.3	830	28.9	
14 水	むぎいり チャーハン	○	わかめスー ★豆腐プリンタルト	やき たまご ペーコン どうぶ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ タケノコ クインス	米 むぎ タルト	油 ごま油	696	24.7	816	29.3	
15 木	ごはん	○	ぶた肉ととつあげのみそに すだちすあえ	ぶた肉 ちくわ あげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ぎやがいんげん	たけのこ すだち きゅうり きやうり	米 こんにやく	油	619	23.5	760	28.5	
16 金	ごはん	○	しるみさかなのフライ やさしいため パツクソニー チーヌ (中のみ)	しるみさかな いかに	牛乳 チーヌ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キヤベツ	米	油 ごま油	641	25.0	810	31.3	
19 月	ごはん	○	さばのすだちしょうゆかけ くきわかめいりきんぴら しらぬい	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん ぎやがいんげん	すだち ごぼう しらぬい	米 さとう こんにやく	油 ごま油	668	27.9	809	32.9	
20 火	★きなこ あげパン	○	オムレツ ポテトス パツクソニー チヤツツ	きなこ たまご ペーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キヤベツ	パン ぎやがいも	油	656	24.9	808	30.0	
21 水	ごはん	○	チャヤシヤンどうぶ ちゅうかサラダ	ぶたひき肉 だいいず あげ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ タケノコ キヤベツ	米 さとう どんぶら	油 トレッツング	641	29.6	785	36.3	
22 木	ごはん	○	とりつくね さつまじる ミニサラダ	ぶた肉 とみそ つくね	牛乳	にんじん ねぎ	だいいず こんにやく キヤベツ	米 さつまいも	油 トレッツング	633	21.7	766	25.4	
26 月	ごはん	○	かんこくふうすきやき あげきようざ	ぶた肉 やき どうぶ きようざ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご はくさい ねぎ	米 こんにやく	油 ごま	691	21.9	884	26.9	
27 火	ごはん こくどうパン	○	★とくしまラーメン もやしのみそ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ ごまつな	たまねぎ はくさい もやし	パン きとう かめん	油 ごま油	628	23.5	804	29.3	
28 水	ごはん	○	とり肉とじがいのうまに だいいずとちりめんのあげ	とり肉 あげ だいいず	牛乳 ちりめん	にんじん ぎやがいんげん	たまねぎ	米 ぎやがいも こんにやく どんぶら	油 ごま	656	28.9	810	35.6	
29 木	★むぎいり キムタク ごはん	○	ごちくスー ヨーグルト (中のみ)	ぶた肉 ペーコン どうぶ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ねぎ にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ	米 むぎ	油 ごま油	613	21.3	805	28.0	

☆★☆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。☆☆☆
 ※給食物質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「かみかみごはん」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。
 ★はリクエス下給食(小学6年生・中学3年生)の上位のものです。