



# 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		ざいりょうめい						栄養価			
	主 食	牛乳	あか 血・筋肉・骨をつくる		みどり 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 (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 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 グリーンピース キャベツ コーン	りんご きゅうり	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	631 779	22.8 27.3
2 金	ごはん	○	いわしのしょうがに ごもくまめ ゆかりあえ	いわし とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう	米 こんにゃく さとう	油		608 742	26.4 31.7
5 月	むぎいり わかめごはん	○	★わかどりのからあげ ★ばんさんすう	とり肉 ハム たまご	わかめ 牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	米 むぎ でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油		683 844	26.2 31.8
6 火	キャラメル パン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	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 コーン	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング		639 798	25.5 31.2
7 水	ごはん のりつくだに	○	ぶた肉のしょうがいため けんちんじる	ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳 のり	にんじん ら ごまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 さとう こんにゃく	油 ごま油		611 743	29.5 35.7
8 木	ごはん	○	ミンチカツ マーボーれんこん ボイルやさい バックソース	ぶたひき肉 みそ カツオカツ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ れんこん しめじ キャベツ	米 さとう でんぶん	油		633 780	23.2 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 ボイルブロッコリー	ベーコン とうふ たまご ハンバーグ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ	米 さとう	ドレッシング		635 782	25.5 31.3
13 火	こがた ココアパン	○	★カレーうどん ひじきサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン うどん	油 ドレッシング		640 830	23.3 28.9
14 水	むぎいり チャーハン	○	わかめスープ ★豆乳プリンタルト	やきぶた たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース	米 むぎ タルト	油 ごま油		696 816	24.7 29.3
15 木	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに すだちずあえ	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	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 こんにゃく さとう	油		619 760	23.5 28.5
16 金	ごはん	○	しろみさかなのフライ やさしいため バックソース チーズ (中のみ)	しろみさかな ぶた肉 いか	牛乳 チーズ	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		641 810	25.0 31.3
19 月	ごはん	○	さばのすだちしょうゆかけ 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 さやいんげん	すだち ごぼう しらぬい	米 さとう こんにゃく	油 ごま油 ごま		668 809	27.9 32.9
20 火	★きなこ あげパン	○	オムレツ ポテトスープ バックケチャップ	きなこ たまご ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	油		656 808	24.9 30.0
21 水	ごはん	○	チャアシャン豆腐 ちゅうかサラダ	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ	米 さとう でんぶん	油 ドレッシング		641 785	29.6 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 とうふ みそ つくね	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん はくさい キャベツ	米 さつまいも	ドレッシング		633 766	21.7 25.4
26 月	ごはん	○	かんこくふうすきやき あげぎょうぎ	ぶた肉 やきどうふ ぎょうぎ	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		691 884	21.9 26.9
27 火	こがた こくとうパン	○	★とくしまラーメン もやしのナムル	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 くろごとう さとう ちゅうかめん	油 ごま油 ごま		628 804	23.5 29.3
28 水	ごはん	○	とり肉とじゃがいものうまに だいずとちりめんのあげに	とり肉 あつあげ だいず	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	油 ごま		656 810	28.9 35.6
29 木	★むぎいり キムタク ごはん	○	ごもくスープ ヨーグルト (中のみ)	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ねぎ にんじん	はくさい つぼつけ たまねぎ	米 むぎ	ごま油 ごま		613 805	21.3 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。

★はリクエスト給食 (小学6年生・中学3年生) の上位のものです。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5