



# 給食献立表

2024年3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		きいろの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 金	ごはん	○ ささみカツ ポイルキャベツ ★ぶたじる マイティソース	ささみカツ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 こんにゃく さつまいも	油	657 796	24.7 29.1
4 月	むぎいり カレーライス	○ フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース みかん もも パイナップル ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	654 806	21.3 25.4
5 火	こがた こくとうパン	○ やきそば わかさぎのフリッター	ぶた肉 さつまあげ いか	牛乳 あおのり わかさぎ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	パン くろごとう ちゅうかめん	油	655 847	24.5 30.8
6 水	ごはん	○ こまつなごとうやどうふのたまごとじ れんこんのサラダ	とり肉 さつまあげ ごとうやどうふ たまご ハム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ れんこん コーン	米 さとう	油 ドレッシング	592 720	27.0 32.4
7 木	ごはん	○ ★とり肉のワインふうみ コンソメスープ お祝いクリームだいふく (中のみ)	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 でんぶん さとう だいふく	油	683 917	26.5 32.7
8 金	ごはん	○ さんまおかか にぶた肉とごぼうのもの きゅうりのおかりつけ	さんま ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	643 745	26.1 29.3
11 月	ごはん	○ かぼちゃひき肉フライ きりぼしだいこんとじゃがいものもの	とり肉 さつまあげ	牛乳	かぼちゃひき肉フライ にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	645 756	21.2 24.4
12 火	こがた アップルパン	○ スープスパゲティ ツナサラダ	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	りんご たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり	パン スパゲティ	油 ドレッシング	683 879	28.9 36.6
13 水	ごはん	○ わふうハンバーグ みそしる お祝いクリームだいふく (幼小のみ) いちごレアチーズ (中のみ)	ハンバーグ みそ とうふ	牛乳 わかめ レアチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも だいふく		726 791	25.3 29.8
14 木	ごはん	○ ホイコーロー ポイルしゅうまい	ぶた肉 しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ	米 さとう	油	677 866	21.5 26.8
15 金	ごはん	○ 魚のてりやきふう 肉じゃが	メルルーサ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	油	634 774	27.0 32.1
18 月	ごはん	○ あつやきたまご ひじきとだいずのもの ミニサラダ	たまご 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	米 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	669 814	29.9 36.4
19 火	コッペパン いちごジャム	○ さわらのみそマヨネーズやき キャベツとくだんごのスープ	さわら みそ 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	パン いちごジャム	ごま マヨネーズ	624 759	30.4 36.7
21 木	むぎいり そぼろごはん	○ ふしめんみそしる きよみオレンジ	とりひき肉 だいず たまご ぶた肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	はくさい えのきたけ きよみオレンジ	米 むぎ さとう ふしめん	油	683 839	30.0 36.7

☆☆☆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日は藍住町学校教育の日です。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