



給食献立表

2024年5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 体 の働きをよくする | | き 力や体温のもとになる | | エネルギー (kcal) | たんぱく (g) | |
| | | | 主 食 | 牛乳 | お か ず | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 |
| 1 水 | ごはん | ○ | コロッケ ポイルキャベツ ひじきのいために パックソース | とり肉 だいず さつまあげ | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん | キャベツ れんこん たけのこ | 米 コロッケ こんにやく さとう | 油 | 682 802 | 22.8 26.5 |
| 2 木 | むぎいり そばろごはん | ○ | みそ汁 おうとう | とりひき肉 だいず たまご とうふ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん さやいんげん こまつな | たまねぎ もも | 米 さとう じゃがいも | 油 | 638 775 | 28.3 34.3 |
| 7 火 | あげパン | ○ | オムレツ チンゲンサイのこめこシチュー パックケチャップ | たまご とり肉 ベーコン | 牛乳 なまクリーム | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ しめじ コーン | パン さとう じゃがいも こめこ | 油 バター | 691 836 | 27.0 31.7 |
| 8 水 | ごはん | ○ | さばのしおやき ポイルやさしい きんぴらごぼう パックぼんず | さば ぶた肉 さつまあげ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | キャベツ ごぼう | 米 こんにやく さとう | 油 ごま油 ごま | 634 767 | 27.1 31.9 |
| 9 木 | むぎいり ピピンバ | ○ | はるさめスープ | 牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | もやし たまねぎ はくさい | 米 さとう はるさめ | 油 ごま油 ごま | 665 820 | 24.5 29.8 |
| 10 金 | ごはん しそこんぶ | ○ | じゃがいもとあつあげのそばろに ごまあえ | ぶたひき肉 あつあげ | 牛乳 こんぶ ちりめん | にんじん さやいんげん こまつな | たまねぎ キャベツ もやし | 米 じゃがいも こんにやく さとう | 油 ごま | 617 750 | 24.7 30.0 |
| 13 月 | 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 キャベツ | 米 | 油 ごま油 | 688 813 | 21.8 25.2 |
| 14 火 | こがた コッペパン マーシャルビーンズ | ○ | わかめうどん きりぼしだいこんのツナあえ | ぶた肉 かまぼこ ツナ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ こまつな | たまねぎ しいたけ キャベツ きりぼしだいこん | パン うどん さとう | マーシャルビーンズ ごま | 618 809 | 27.7 34.8 |
| 15 水 | ごはん | ○ | とり肉と新じゃがのうまに わふうサラダ レモンのムース | とり肉 がんもどき ハム ちくわ | 牛乳 ちりめん | にんじん さやいんげん | たまねぎ キャベツ きゅうり | 米 じゃがいも こんにやく さとう | 油 ドレッシング | 655 789 | 27.4 33.6 |
| 16 木 | ごはん | ○ | さかなのごまみそかけ かきたまじる きゅうりのかおりづけ | さわら みそ かまぼこ とうふ たまご | 牛乳 | ねぎ こまつな | えのきたけ きゅうり | 米 でんぶん さとう | 油 ごま油 ごま | 667 809 | 30.5 36.4 |
| 17 金 | ごはん | ○ | にこみハンバーグ コンソメスープ | ハンバーグ ベーコン とうふ | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ しめじ キャベツ | 米 さとう | 油 | 640 791 | 24.0 29.2 |
| 20 月 | むぎいり たきこみごはん | ○ | いわしカリカリフライ わかたけじる お茶めな大豆 (中のみ) | 牛肉 油あげ いわしフライ とうふ かまぼこ だいず | ちりめん 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | ごぼう しいたけ グリーンピース たまねぎ たけのこ えのきたけ | 米 むぎ さとう | 油 | 659 797 | 30.5 37.3 |
| 21 火 | キャラメルパン | ○ | ポークビーンズ キャベツのマリネ | 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 | パン じゃがいも さとう | 油 ドレッシング | 634 790 | 25.5 31.2 |
| 22 水 | ごはん | ○ | チンジャオロース ポークしゅうまい | ぶた肉 しゅうまい | 牛乳 | にんじん ピーマン | たまねぎ たけのこ もやし | 米 さとう | 油 | 666 853 | 21.9 27.3 |
| 23 木 | ごはん あじつけのり | ○ | ちくわのにしょくあげ ぐたくさんみそじる | ちくわ ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 のり あおのり | にんじん ねぎ こまつな | だいこん たまねぎ | 米 こむぎ じゃがいも | 油 | 634 788 | 25.6 31.8 |
| 24 金 | ごはん | ○ | こまつなとうやとうふのたまごとじ わかめのすだちずあえ いちごレアチーズ (小中のみ) | とり肉 さつまあげ こまつな とうふ たまご | 牛乳 わかめ ちりめん レアチーズ | にんじん こまつな | たまねぎ しいたけ すだち キャベツ きゅうり | 米 さとう | 油 | 625 749 | 28.1 33.7 |
| 27 月 | むぎいり チキンカレー | ○ | フルーツポンチ | とり肉 | 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 パイン ナタデココ | 米 むぎ じゃがいも ゼリー | 油 | 653 805 | 23.8 28.8 |
| 28 火 | こがた アップルパン | ○ | 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 | りんご たまねぎ もやし はくさい きゅうり キャベツ | パン さとう ちゅうかめん | 油 ドレッシング | 646 830 | 24.1 30.1 |
| 29 水 | ごはん | ○ | とりにくのレモンふうみ ばんさんすう | とり肉 ハム たまご | 牛乳 | にんじん | レモン きゅうり キャベツ もやし | 米 でんぶん さとう はるさめ | 油 ごま油 | 699 865 | 26.2 31.7 |
| 30 木 | ごはん | ○ | さばのしょうがに ちくぜんに ゆかりあえ | さば とり肉 ちくわ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり | 米 こんにやく さとう | 油 | 621 778 | 27.5 34.3 |
| 31 金 | ごはん | ○ | れんこんひき肉フライ とうふとえびのちゅうかに | れんこんひき肉フライ ぶた肉 とうふ えび | 牛乳 | にんじん | たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい グリーンピース | 米 さとう でんぶん | 油 ごま油 | 648 788 | 26.8 32.1 |

☆☆☆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。
 ♪20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。

| | |
|-----|-----------|
| 基準 | 基準 |
| 650 | 21.1~32.5 |
| 830 | 26.9~41.5 |