



# 給食献立表

2024年6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)	たんぱく質(g)	
			主 食	牛乳	お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
3月	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそばろにさばのすだちじょうゆかけ	ぶたひき肉 あつあげ さば	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ すだち	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	666 810	31.8 38.2
4火	こがた なると金時パン	○	ジャージャーめん あげぎょうぎ	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ ぎょうぎ	牛乳	にんじん	たけのこ もやし きゅうり	パン さとう でんぶん ちゅうかめん	油 ごま油	667 898	26.1 33.5
5水	ごはん	○	おやこに ひじきサラダ あおりんごゼリー	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	米 さとう ゼリー	油 ドレッシング	644 785	28.5 34.8
6木	ごはん	○	わふうハンバーグ ふしめんみそしる	ハンバーグ みそ ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ はくさい えのきたけ	米 さとう ふしめん		667 827	25.4 31.1
7金	ごはん	○	マグロカツ ごもくまめ ポイルキャベツ バックソース	マグロカツ 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 たけのこ ごぼう	米 こんにゃく さとう	油	618 771	25.5 31.6
10月	ごはん	○	あつやきたまご じゃがいものいそに そくせきづけ	たまご ぶた肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	633 772	22.4 26.4
11火	こがた こくとうパン	○	カレーうどん あわのしゃっきりごまあえ	ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ れんこん もやし	パン くろごとう うどん さとう	油 ごま	641 826	23.5 29.5
12水	ごはん	○	さばのみぞれに だいずいりきんぴらごぼう きゅうりのかおりつけ	ぶた肉 だいず さつまあげ さば	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	644 800	26.8 33.4
13木	むぎいり ピビンバ	○	キャベツと肉だんごのスープ	牛肉 ぶた肉 たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	666 819	27.0 32.8
14金	ごはん ふりかけ	○	きびなごのフライ やきにくふうやさしいため	ぶた肉 みそ	牛乳 きびなご	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご	米 さとう	油	661 813	23.3 28.5
17月	ごはん	○	ささみカツ ぶたじる ポイルキャベツ マイティソース	ささみフライ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	米 じゃがいも	油	648 787	27.8 32.9
18火	あいずみ にんじんパン	○	チンゲンサイのこめこシチュー コールスローサラダ	とり肉 ベーコン ハム	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 キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	635 791	25.3 31.1
19水	ごはん	○	徳島産ハモフライ マーボーれんこん ポイルやさしい バックソース	ぶたひき肉 みそ はもフライ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん しめじ キャベツ	米 さとう でんぶん	油	643 783	25.2 30.4
20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 すだち キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油	619 760	23.5 28.5
21金	むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○	こまつなのみそしる みかんゼリー	牛肉 とうふ みそ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	米 さとう じゃがいも みかんゼリー	油 ごま	619 741	26.0 31.4
24月	ごはん	○	れんこんきんぴら とりつくね ゆかりあえ	ぶた肉 さつまあげ つくね	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	629 765	21.4 25.0
25火	コッペパン ブルーベリージャム	○	さけのみそマヨネーズやき トマトスープ 牛乳プリン	さけ みそ ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ	パン ブルーベリージャム じゃがいも 牛乳プリン	ごま マヨネーズ 油	655 789	31.8 38.2
26水	むぎいり カレーライス	○	ごぼうサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース ごぼう きゅうり もやし コーン	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	663 820	23.3 28.0
27木	ごはん	○	チャアシャンどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	642 784	29.7 36.4
28金	ごはん	○	肉じゃが だいずとちりめんのあげに	ぶた肉 さつまあげ だいず	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	油 ごま	628 772	25.2 30.7

☆☆☆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。  
 ♪7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。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5