



給食献立表

2024年7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 ち 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)
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	上段:小	下段:中
1 月	むぎいり キムタクごはん	○	ごもくスープ 黒糖ビーンズ (中のみ)	ぶた肉 ベーコン とうふ だいず	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	はくさい つぼつけ たまねぎ キャベツ	米 むぎ	ごま油 ごま	632 811	22.0 28.7
2 火	こがた キャラメルパン	○	なすとひき肉のスパゲティ ツナサラダ	ぶたひき肉 だいず ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ なす グリーンピース 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	643 828	26.6 33.4
3 水	ごはん ふりかけ	○	さばのしょうがに きゅうりのかおりつけ ひじきとだいずのもの	さば 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	きゅうり たけのこ	米 さとう じゃがいも	ごま油 油	685 859	29.3 36.9
4 木	ごはん	○	ホイコーロー 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	662 860	22.6 27.7
5 金	ごはん	○	とり肉のワインふうみ そうめんじる たなばたゼリー	とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう そうめん ゼリー	油	684 831	24.8 29.8
8 月	ごはん	○	しろみぎかなのフライ ポイルキャベツ ぶた肉とごぼうのもの バックソース	しろみぎかな ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	631 763	24.4 28.8
9 火	チーズパン	○	チリコンカン イタリアンサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず ハム	チーズ 牛乳	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	658 825	29.2 36.2
10 水	むぎいり チャーハン	○	肉だんごスープ ポイルキャベツ ミニフィッシュ (中のみ)	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ こざかな	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース えのきたけ	米 むぎ ゼリー	油 ごま油	655 812	22.7 29.5
11 木	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため はるまき	ぶた肉 はるまき	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ	米 さとう	油	655 808	23.8 28.9
12 金	ごはん	○	にこみハンバーグ ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	油	642 795	22.4 27.2
16 火	こがた ココアパン	○	ひやしうどん かぼちゃコロッケ	やきぶた たまご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃコロッケ	きゅうり	パン うどん	油	654 838	21.3 26.6
17 水	ごはん のりつくだに	○	とり肉とじゃがいものうまに ぎりぼしだいこんのツナあえ	とり肉 がんもどき ツナ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ ぎりぼしだいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	660 807	28.3 34.5
18 木	ごはん	○	いわしのかばやきふう そくせきつけ とうがんとみそ	いわし 油あげ とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうがん	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	628 747	26.9 29.6
19 金	むぎいり なつやさいカレー	○	レモンゼリーフルーツミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす りんご えだまめ もも みかん パイナップル	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	684 845	24.5 29.4

☆☆☆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。
 ♪18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