



# 給食献立表

2024年10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	上段:小	下段:中
1 火	アップルパン	○	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	りんご 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	648 810	25.0 30.6
2 水	ごはん	○	わかどりのからあげ ばんさんすう	とり肉 たまご ハム	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	米 でんぶ さとう はるさめ	油 ごま油	672 830	25.8 31.3
3 木	ごはん	○	さばのみぞれに そくせきつけ ひじきとだいずのもの	さば とり肉 だいず がんもどき 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	米 じゃがいも さとう	油	713 903	32.3 40.9
4 金	ごはん	○	にくだんごのあまずあんかけ ぶたにくのしょうがいため	肉だんご ぶた肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ	米 さとう	油	659 774	26.7 32.2
7 月	ごはん	○	いわしフライ ポイルやさい バックソース ぐたくさんみそする	いわしフライ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ だいこん たまねぎ	米 じゃがいも	油	641 745	24.6 27.6
8 火	こがた キャラメルパン	○	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり もやし コーン	パン スパゲティ	油 ドレッシング	638 823	24.3 30.5
9 水	ごはん	○	じゃがいものいそに 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 き 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	油 ごま	665 821	23.8 28.9
10 木	むぎいり キムタクごはん	○	わかめスープ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	はくさい つぼつけ たまねぎ	米 むぎ ゼリー	ごま油 ごま	648 798	21.4 25.6
11 金	ごはん	○	ホイコーロー あつやきたまご	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ	米 さとう	油	647 791	22.6 26.6
15 火	こくとうパン	○	ポークシチュー コーンサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ	パン さとう くろごとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	664 834	25.6 31.5
16 水	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろに ごまあえ りんご	ぶたひき肉 あつあげ	牛乳 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 りんご	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油 ごま	622 755	24.2 29.5
17 木	ごはん	○	にこみハンバーグ はるさめスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	米 さとう はるさめ		623 770	21.9 26.5
18 金	むぎいり いもわかめごはん	○	さかなのてりやきふう なめこじる	さわら とうふ 油あげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん なめこ	米 むぎ さつまいも でんぶ さとう	油	657 800	26.6 31.3
21 月	ごはん	○	すきやきふう にこみ きゅうりのしおこんぶサラダ	牛肉 ぶた肉 あつあげ かにふうみかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい だいこん ねぎ しめじ きゅうり コーン	米 さとう こんにゃく ふ	油 ごま油	674 828	25.2 30.6
22 火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ パンプキンポタージュ	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ(中のみ) なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	パン こめこ	油 バター	663 861	27.2 36.0
23 水	ごはん	○	やき肉ふうやさいいため わかさぎのフリッター	ぶた肉 みそ	牛乳 わかさぎ	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	651 801	21.7 26.6
24 木	むぎいり こんさいポークカレー	○	フルーツのぶどうゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん りんご えだまめ もも みかん バイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	684 845	21.5 25.8
25 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	れんこんひきにフライ 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 でんぶ さとう	油 ごま油	654 795	27.5 32.9
28 月	ごはん	○	さばのすだちしょうゆかけ ゆかりあえ きんぴらごぼう	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	すだち キャベツ きゅうり ごぼう	米 さとう こんにゃく	油 ごま油 ごま	645 783	27.5 32.4
29 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	625 818	27.4 34.4
30 水	ごはん ふりかけ	○	おやこに こまつなのナムル ヨーグルト(中のみ)	とり肉 たまご かまぼこ あつあげ さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし グリーンピース	米 さとう	油 ごま油 ごま	609 797	28.9 37.8
31 木	むぎいり かしわめし	○	かぼちゃコロッケ すましじる	とり肉 油あげ かまぼこ とうふ	ちりめん 牛乳	にんじん かぼちゃコロッケ こまつな ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース えのきたけ	米 むぎ さとう	油	627 764	25.5 30.8

☆☆☆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