



給食献立表

2025年1月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

日 曜	ざ い り よ う め い									栄 養 価	
	こ ん だ て め い			あ 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
8 水	ごはん	○	やさしいため肉だんごのあますあんかけ	ぶた肉 いか 肉だんご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米	油 ごま油	624 730	25.2 30.5
9 木	ごはん	○	こまつなとこうやどうふのたまごじれんこんとツナのサラダ	とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご ツナ	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	米 さとう	油 ドレッシング	630 769	27.2 32.6
10 金	むぎいり カレーライス	○	フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご みかん バイ ナタデココ もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	660 815	21.1 25.2
14 火	★あげパン	○	ごもくスープ オムレツ バックケチャップ	ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい	パン さとう	油	660 784	23.3 27.2
15 水	ごはん	○	マーボーどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず みそ とうふ ハム	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	602 732	28.2 34.5
16 木	ごはん	○	ちくぜんに コロッケ ポイルキャベツ バックソース	とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ ゴぼう れんこん たけのこ	米 コロッケ こんにゃく さとう	油	619 777	21.4 25.9
17 金	★むぎいり ピピンバ	○	はくさいと肉だんごのスープ	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 しいたけ はくさい	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	609 748	26.2 32.1
20 月	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに ごまあえ	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい もやし	米 こんにゃく さとう	油 ごま	633 774	22.6 27.3
21 火	なると きんときパン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいず ツナ	牛乳 なまクリーム ひじき	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さつまいも じゃがいも さとう	油 ドレッシング	646 810	25.2 30.6
22 水	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	657 810	26.7 32.7
23 木	ごはん	○	わふうハンバーグ チンゲンサイと卵のスープ	ハンバーグ みそ ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	米 さとう		620 761	24.5 30.0
24 金	むぎいり わかめごはん	○	魚の照り焼き風 さつまじる	メルルーサ ぶた肉 とうふ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	米 むぎ でんぶん さとう さつまいも	油	637 777	25.4 29.8
27 月	ちらしずし	○	カツオカツ けんちんじる	こうやどうふ ちくわ たまご カツオカツ とうふ 油あげ	ちりめん 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ゆず ゴぼう だいこん	米 さとう こんにゃく さといも	油 ごま油	650 803	24.4 30.0
28 火	こがた キャラメルパン	○	★わかめうどん ゴぼうサラダ ペビーチーズ	ぶた肉 かまぼこ ハム	牛乳 わかめ ひじき チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ゴぼう きゅうり もやし コーン	パン うどん	油 ドレッシング	602 762	24.7 29.9
29 水	ごはん	○	★とり肉のねぎソースあえ ならあえ	とり肉 油あげ	牛乳	ねぎ にんじん	ゆず しいたけ れんこん だいこん	米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	651 801	24.0 29.0
30 木	★あわぎゅー まぜごはん	○	★ふしめんじる みかん	牛肉 とり肉 ちくわ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ みかん	米 さとう ふしめん	油 ごま	604 730	26.3 32.0
31 金	ごはん	○	さばのすだちしょうゆかけ じゃがいものいそに	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	すだち たまねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油	655 798	27.4 32.5

☆☆☆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。

♡9日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。

♪20日は藍住町学校食育の日です。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

全国学校給食週間