



給食献立表

2020年4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 ち 血・筋肉・骨をつくる		み だ り 体 の 働 き を よ く す る		き ち ょ り 力 や 体 温 の も と に な る		エ ネ ル ジー (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
8 水	ごはん	○	さばのみそに ごもくまめ	さば 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	たけのこ ごぼう	米 こんにゃく さとう	油	624 777	28.1 34.9
9 木	ごはん	○	わふうハンバーグ わかめスープ こくとうビーンズ	ハンバーグ みそ ベーコン とうふ だいず	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ たまねぎ	米 さとう		634 769	26.0 31.2
10 金	ごはん	○	マーボー豆腐 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 グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	632 771	28.3 34.6
13 月	むぎいり チキンライス	○	ポテトスープ おいわいゼリー (幼) おいわいケーキ (小・中)	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	米 むぎ じゃがいも ゼリー (幼) ケーキ (小中)	バター 油	678 806	21.9 26.0
14 火	こがた アップルパン	○	ビーフンのごもくいため はるまき	ぶた肉 いか えび はるまき	牛乳	チンゲンサイ にんじん	りんご たまねぎ キャベツ	パン ビーフン	油 ごま油	665 855	24.2 30.4
15 水	ごはん	○	じゃがいもとあつあげの そばろに きりぼしだいこんのツナあえ	ぶたひき肉 あつあげ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	643 789	23.4 28.3
16 木	ごはん	○	しろみざかなのフライ ポイルやさい バックソース きのこスープ	しろみざかな ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ	米	油 ごま油	609 734	22.2 26.2
17 金	わかめ ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため れんこんのサラダ	ぶた肉 ハム	わかめ 牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ れんこん コーン	米 さとう	油 ドレッシング	652 800	28.3 34.2
20 月	ごはん こうなごつくだに	○	肉じゃが キャベツとあぶらあげの ごまずあえ	牛肉 さつまあげ 油あげ	牛乳 こうなご	にんじん さやいんげん	たまねぎ すだち キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	614 743	22.0 25.9
21 火	こがた にんじんパン	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング	650 841	26.2 33.1
22 水	ごはん	○	魚のてりやきふう ぶたじる キャベツのカラフルあえ	さわら ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう キャベツ やさいフレーク	米 でんぶん さとう こんにゃく	油	717 876	29.1 34.6
23 木	むぎいり カレーライス	○	フルーツあんぱん	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース みかん パイナップル もも	米 むぎ じゃがいも さとう ゼリー あんぱん どうふ	油	688 846	20.6 24.5
24 金	むぎいり たきこみごはん	○	ふしめんじる みかんゼリー	牛肉 油あげ とり肉 ちくわ	ちりめん 牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース だいこん えのきたけ	米 むぎ さとう ふしめん ゼリー	油	628 751	24.4 29.8
27 月	ごはん	○	ささみカツ ポイルキャベツ バックソース どさんこじる	ささみカツ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ コーン	米 じゃがいも	油 バター	657 781	25.9 29.0
28 火	こくとうパン	○	肉だんごのあまずあんかけ キャロットポタージュ	肉だんご とり肉 ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	パン くろざとう じゃがいも こめこ	油 バター	705 886	26.0 32.5
30 木	ごはん	○	さわらのすだちじょうゆかけ きんぴらごぼう パイナップル	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	すだち ごぼう パイナップル	米 さとう こんにゃく	ごま油 油 ごま	657 789	26.7 31.5

☆☆☆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。
 ◎小・中1年生は10日から、幼稚園年少は13日から給食が始まります。
 ◎今月の藍住町内産野菜は、ねぎ、チンゲンサイ、小松菜、にんじんを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5