



給食献立表

2020年5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 どり からだはたら 体の働きをよくする		き いろ ちから 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
1 金	むぎいり えびピラフ	○	はるキャベツのポトフ	とり肉 えび ベーコン ウインナー	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	油 バター	648 794	25.2 30.9
7 木	ごはん ふりかけ	○	さかなのごまみそかけ きりぼしだいこんのすのもの	さわら みそ はんぺん	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	米 でんぶん さとう	油 ごま	656 793	26.7 31.2
8 金	むぎいり シーチキン ごはん	○	ふしめんみそしる プリン	油あげ ツナ ぶた肉 かまぼこ みそ	牛乳 こんぶ プリン	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ はくさい えのきたけ	米 むぎ ふしめん	ごま油	678 813	22.8 27.6
11 月	ごはん	○	あじフライ ポイルやさい ひじきのいために バックソース	あじフライ 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	キャベツ れんこん たけのこ	米 こんにやく さとう	油	652 791	27.1 32.3
12 火	あげパン	○	キャロットオムレツ ミニサラダ コンソメスープ	オムレツ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう	油 ドレッシング	657 811	24.7 29.8
13 水	ごはん	○	さわらのしおやき はくさいのつけあわせ とり肉とじゃがいものうまに バックぼんず	さわら とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	639 774	31.1 37.3
14 木	ごはん	○	ささみカツ わかたけじる さんしょくゼリー(小中) アセロラゼリー(幼) ピピピチーズ(中のみ)	ささみカツ とうふ なると	牛乳 わかめ チーズ(中)	ねぎ	たけのこ えのきたけ	米 ゼリー	油	621 771	26.1 32.3
15 金	むぎいり チキンカレー	○	フルーツミックス	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース パイン もも みかん ナタデココ オレンジ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	658 812	20.4 24.4
18 月	ごはん	○	じゃがいものいそに すだちずあえ	ぶた肉 さつまあげ いか	牛乳 ひじき ちりめん	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 もやし	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	626 767	22.5 27.1
19 火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ アスパラのこめこシチュー	ウインナー たまご(小・中) とり肉 ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん グリーンアスパラガス	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも こめこ	油 バター	629 806	25.6 32.8
20 水	むぎいり ビビンバ	○	ごもくスープ パイン	牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ キャベツ パイン	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	694 845	26.0 31.8
21 木	ごはん	○	やき肉ふうやさしいため きびなごのフライ	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	670 824	22.7 27.9
22 金	ごはん	○	にこみハンバーグ ぶたじる	ハンバーグ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ だいこん ごぼう	米 さとう じゃがいも こんにやく	油	691 856	26.3 32.2
25 月	ごはん	○	えびフライ ポイルやさい マーボーれんこん ノンエッグタルタルソース	えびフライ ぶたひき肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ れんこん しめじ	米 さとう でんぶん	油 タルタルソース	647 785	23.8 28.8
26 火	キャラメル パン	○	ポークビーンズ フレンチサラダ	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	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	681 854	25.8 31.5
27 水	むぎいり チャーハン	○	はくさいと肉だんごのスープ レモンのムース	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース はくさい	米 むぎ ムース	油 ごま油	669 805	25.5 30.7
28 木	ごはん	○	さばのみぞれに ぶた肉とこんにやくのみそに	さば ぶた肉 さつまあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	639 793	29.8 37.3
29 金	ごはん ふりかけ	○	とり肉のねぎソースあえ ちくさあえ	とり肉 油あげ たまご	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 でんぶん さとう こんにやく	油 ごま	678 832	26.5 32.3

☆☆☆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。
◎今月の藍住町内産野菜は、ねぎ、小松菜、チンゲンサイ、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