



給食献立表

2020年6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 体 の 働 き を よ く す る		き い ろ ち 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	上段:小
1 月	ごはん	○	新じゃがとぶた肉のもの 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	たまねぎ グリーンピース	米 じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	油 ごま	663 813	26.2 32.0
2 火	にんじんパン	○	さわらのみそマヨネーズやき ポテトスープ	さわら みそ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ 油	683 843	29.2 35.2
3 水	むぎいり カレーライス	○	うめふうみしらたま	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース もも パイン みかん	米 むぎ じゃがいも さとう しょうろっ だんご ゼリー	油	720 890	21.1 25.3
4 木	ごはん	○	コロッケ ボイルキャベツ パックソース ちくぜんに	とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう たけのこ	米 コロッケ こんにゃく さとう	油	694 820	22.9 26.5
5 金	ごはん	○	チンジャオロース わかめとこまつなのスープ	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ たけのこ もやし	米 さとう	油	697 856	24.7 29.9
8 月	ごはん	○	あつやきたまご ゆかりあえ ひじきとだいずのもの	たまご 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 きゅうり たけのこ	米 じゃがいも さとう	油	637 773	26.7 32.1
9 火	きりめつき まるパン	○	セルフフィッシュガー タルタルソース タイピーエン	しろみさかな ベーコン いか えび	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たけのこ しいたけ もやし はくさい	パン はるさめ	油 タルタルソース ごま油	671 824	30.1 36.5
10 水	むぎいり ハヤシライス	○	かいそうサラダ こくとうビーンズ	ぶた肉 ツナ だいず	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	676 823	25.5 30.3
11 木	ごはん	○	いわしのうめに こまつなとこうやどうふの たまごとじ セノピーゼリー	いわし とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう ゼリー	油	677 816	30.1 36.3
12 金	ごはん	○	とり肉のワインふうみ ばんさんすう	とり肉 ハム たまご	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	米 でんぶん さとう はるさめ	油 ごま油	719 889	26.8 32.5
15 月	ごはん	○	ちくわのにしよくあげ きりぼしだいこんと じゃがいものいために	ちくわ とり肉 さつまあげ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	米 こむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	油	642 799	24.9 31.2
16 火	チーズパン	○	ミートボールのこめこシチュー ヘルシーサラダ	ミートボール	チーズ 牛乳 なまクリーム ちりめん わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	647 808	27.0 33.3
17 水	むぎいり あわキュー まぜごはん	○	ふしめんじる おうとう (冷) チーズ (中のみ)	牛肉 とり肉 ちくわ	ちりめん わかめ 牛乳 チーズ (中)	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ もも	米 むぎ さとう ふしめん	油 ごま	624 805	27.3 36.1
18 木	ごはん	○	チャアシャンどうふ こまつなのナムル	ぶたひき肉 あつあげ みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	648 791	26.9 32.7
19 金	ごはん	○	魚のてりやきふう そくせきづけ かきたまじる	さわら なんと どうふ たまご	牛乳 こんぶ	ねぎ こまつな	キャベツ きゅうり えのきたけ	米 でんぶん さとう	油	656 795	30.2 35.8
22 月	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに おひたし オレンジ	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう キャベツ もやし オレンジ	米 こんにゃく さとう	油	640 783	24.0 28.7
23 火	こがた こくとうパン	○	ラーメン はるまき	やきぶた えび たまご はるまき	牛乳	にんじん	しいたけ きゅうり もやし	パン くろざとう さとう ちゅうかめん	ごま油 油	681 879	27.6 34.8
24 水	むぎいり そぼろごはん	○	みそしる ヨーグルト (中のみ)	とりひき肉 だいず たまご とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ	米 むぎ さとう じゃがいも	油	625 820	27.7 36.4
25 木	ごはん	○	わふうハンバーグ きんぴらごぼう	ハンバーグ みそ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しめじ ごぼう	米 さとう こんにゃく	油 ごま油 ごま	675 831	24.7 30.2
26 金	ごはん のりつくだに	○	さばのみそに やさしいため	さば ぶた肉 いか	牛乳 のり	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	671 832	27.0 33.2
29 月	ごはん ふりかけ	○	とうふのちゅうかに あげぎょうざ	ぶた肉 とうふ えび ぎょうざ	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 さとう でんぶん	油 ごま油	673 832	26.3 31.8
30 火	こがた アップルパン	○	カレーうどん わふうサラダ	ぶた肉 ハム ちくわ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり	パン うどん	油 ドレッシング	656 849	25.3 31.9

☆☆☆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記載しています。
◎今月の藍住町内産野菜は、ねぎ、小松菜、チンゲンサイを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5