



# 給食献立表

2020年7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 下 段 : 中
1 水	ごはん	○	じゃがいものそぼろにツナサラダ	ぶたひき肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	ドレッシング	658 811	22.6 27.4
2 木	ごはん	○	さんまのかばやきふうとうがのみそしるパイン	さんま揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ とうが ン パイン	米 でんぶん さとう じゃがいも	油		697 849	24.1 28.7
3 金	むぎいり キムタク ごはん	○	トマトスープ ミニフィッシュ	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳 ござかな	ねぎ トマト ピーマン	はくさい つぼづけ たまねぎ	米 むぎ じゃがいも	ごま油		656 798	23.4 27.5
6 月	ごはん	○	わかどりのあおりのあげ そうめんじる	とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳 あおりの	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん そうめん	油		665 819	26.3 32.0
7 火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ キャロットポタージュ	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 パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも こめこ	油	バター	617 787	23.7 30.6
8 水	ごはん	○	とり肉とあつあげのみそにすだちずあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ ずらたまご ハム いか	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ すだち キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油		637 784	29.9 36.6
9 木	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆかけ だいたいずいりきんぴらごぼう	さわら ぶた肉 だいたいず さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	すだち ごぼう	米 さとう こんにゃく	油	ごま油	666 808	29.5 35.2
10 金	ごはん	○	マーボー豆腐 ばんさんすう	ぶたひき肉 だいたいず みそ とうふ ハム いか	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース キヤベツ もやし	米 さとう でんぶん はるさめ	油	ごま油	691 852	31.9 39.3
13 月	ごはん	○	肉じゃが ごぼうサラダ	牛肉 さつまあげ ハム	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	ドレッシング	627 768	20.2 24.1
14 火	こがた こくとうパン	○	ひやしうどん きびなごのフライ	やきぶた えび たまご	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	きゅうり	パン ころごと うどん	油		609 787	28.2 35.9
15 水	むぎいり チャーハン	○	キャベツと肉だんごのスープ あおりんごゼリー	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 グリンピース キヤベツ	米 むぎ ゼリー	油	ごま油	678 815	25.3 30.5
16 木	ごはん	○	おやこに さばのみぞれに	とり肉 かまぼこ あつあげ たまご さば	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう	油		654 813	32.9 41.4
17 金	ごはん	○	やき肉ふうやさいいため きゅうりのしおこんぶサラダ れいとみかん	ぶた肉 みそ かにふうみかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし キヤベツ りんご きゅうり コーン	米 さとう	油	ごま油	659 801	21.9 26.6
20 月	むぎいり なつやさい カレー	○	ナタデココいりフルーツ ミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ なす りんご オレンジ みかん パイン もも ナタデココ	米 むぎ じゃがいも さとう ゼリー	油		664 817	19.5 23.1
21 火	こがた キャラメルパン	○	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キヤベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ	油	バター ドレッシング	645 833	25.0 31.4
22 水	ごはん	○	あじフライ ポイルやさい パックソース ひじきのいために	あじフライ とり肉 だいたいず 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 こんにゃく さとう	油		652 791	27.1 32.3
27 月	むぎいり シーチキン ごはん	○	キャベツのポトフ	油あげ ツナ ベーコン ウインナー	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ キヤベツ	米 むぎ じゃがいも	ごま油		642 788	22.9 27.9
28 火	パンブキン パン	○	キャロットオムレツ ポイルキャベツ パックケチャップ コーンのこめこシチュー	オムレツ とり肉	牛乳 なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも こめこ	油	ドレッシング バター	670 831	26.9 32.8
29 水	ごはん こんぶふりかけ	○	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 キヤベツ きゅうり	米 でんぶん さとう	油	ごま	656 793	26.6 31.1
30 木	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため しゅうまい ラムネゼリー	ぶた肉 しゅうまい	牛乳	にんじん ちら	たまねぎ キヤベツ	米 さとう ゼリー	油		667 838	27.8 35.0
31 金	ごはん やさいふりかけ	○	にこみハンバーグ みそしる チーズ (小・中)	ハンバーグ とうふ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも			664 805	26.7 31.6

☆☆☆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、きゅうり、なす、ピーマン、トマトを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5