



給食献立表

2020年9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 う 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
1 火	こがた さつまいも パン	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ なす グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン さつまいも スパゲティ	油 バター ドレッシング	654 854	26.6 33.4
2 水	ごはん	○	こまつなと こうやどうふのたまごとじ 肉だんこのあまずあんかけ	とり肉 さつまいも さつまいも さつまいも たまご 肉だんこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう	油	665 823	29.5 36.1
3 木	ごはん	○	さばのみそに じゃがいものいそに	さば ぶた肉 さつまいも	牛乳 ひじき	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	油	680 848	24.0 29.8
4 金	ごはん	○	わかどりのからあげ ちくさあえ	とり肉 油あげ たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 でんぶん さとう こんにゃく	油	675 830	26.0 31.7
7 月	ごはん	○	わふうハンバーグ ごもくまめ	ハンバーグ みそ とり肉 だいず さつまいも	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	しめじ たけのこ ごぼう	米 さとう こんにゃく	油	652 805	29.3 36.0
8 火	こがた こくとうパン	○	わかめうどん きりぼしだいこんのツナあえ	牛肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きりぼしだいこん	パン くらざとう うどん さとう	ごま	610 788	28.0 35.2
9 水	ごはん	○	さわらのしおやき すだち ぶたじる 黒糖ビーンズ (中のみ)	さわら ぶた肉 とうふ みそ だいず	牛乳	にんじん ねぎ	すだち だいこん ごぼう	米 じゃがいも こんにゃく		638 806	28.5 36.0
10 木	むぎいり ハヤシライス	○	かいそうサラダ すだちゼリー	牛肉 ツナ	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 ゼリー	油 ドレッシング	695 845	23.0 27.7
11 金	ごはん ふりかけ	○	ちくぜんに かぼちゃひき肉フライ	とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ごぼう たけのこ	米 こんにゃく さとう	油	658 773	22.3 25.8
14 月	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに すだちずあえ	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	たけのこ ごぼう すだち キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油	632 778	23.5 28.5
15 火	こがた パンブキンパン	○	ジャージャーめん しゅうまい	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず みそ しゅうまい	牛乳	かぼちゃ にんじん	たけのこ もやし きゅうり	パン さとう でんぶん ちゅうかめん	油 ごま油	649 869	26.2 34.1
16 水	ごはん	○	さかなのごまみそかけ そくせきづけ かきたまじる	さわら みそ なると とうふ 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 ごま	677 823	30.4 36.1
17 木	ごはん	○	牛肉とじゃがいものうまに ごまあえ ペビーチーズ	牛肉 あつあげ	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	663 799	26.5 31.7
18 金	むぎいり チャーハン	○	クリーミービーンズスープ みかんゼリー	やきぶた たまご ベーコン いんげんまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース コーン	米 むぎ じゃがいも こめ みかんゼリー	油 ごま油 バター	672 813	23.7 28.6
23 水	ごはん のりつくだに	○	ぶた肉のしょうがいため なめこ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん にら ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん なめこ	米 さとう	油	627 764	30.3 36.8
24 木	むぎいり カレーライス	○	ライチのデザート	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 パイン もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	678 835	20.8 24.7
25 金	ごはん	○	さんまのかばやきふう ばんさんすう	さんま 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	689 844	22.9 27.1
28 月	ごはん	○	れんこんきんぴら あつやきたまご しそこんぶ	ぶた肉 さつまいも たまご	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	れんこん	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	641 776	21.9 25.8
29 火	チーズパン	○	えびフライ ポイルキャベツ バックソース チンゲンサイのこめこシチュー	えびフライ とり肉 ベーコン	チーズ 牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ コーン	パン じゃがいも こめこ	油 バター	687 856	29.0 35.9
30 水	むぎいり そばろごはん	○	コンソメスープ パイン	とりひき肉 だいず たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ パイン	米 むぎ さとう	油	669 817	28.4 34.9

☆☆☆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、なす、小松菜、チンゲンサイ、ねぎを使う予定です

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5