



# 給食献立表

2020年11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 血・筋肉・骨をつくる		み どり 体の働きをよくする		き いろ 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
2月	ごはん	○	ぶたじる ぐだくさんのたまごやき ゆかりあえ かたぬきレアチーズ	ぶた肉 とうふ みそ たまごやき	牛乳 レアチーズ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく		662 782	24.1 27.5
4水	むぎいり チャーハン	○	はくさいと肉だんごの スープ ぶどうゼリー	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 グリーンピース はくさい	米 むぎ ぶどうゼリー	油 ごま油	622 751	25.9 31.3
5木	ごはん	○	チャアシャン豆腐 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
6金	ごはん	○	魚のごまみそかけ そくせきづけ すましじる	さわら みそ なると とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり しいたけ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 ごま	639 775	26.3 30.8
9月	むぎいり わかめごはん	○	じゃがいもとあつあげの そぼろに きりぼしだいこんのツナあえ	ぶたひき肉 あつあげ ツナ	わかめ 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 むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま	683 841	26.2 32.1
10火	こがた さつまいもパン	○	さわらのみそマヨネーズやき ふしめんいりやさいスープ みかん	さわら みそ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ みかん	パン さつまいも ふしめん	ごま マヨネーズ 油	632 802	27.6 33.7
11水	そぼろごはん	○	なめこ汁 セノビーゼリー	とりひき肉 だいず たまご とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	だいこん なめこ	米 さとう ゼリー	油	673 784	28.3 34.0
12木	ごはん	○	さばのみぞれに だいずいりきんぴらごぼう	さば ぶた肉 だいず さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	649 804	26.4 32.9
13金	むぎいり きのこカレー	○	フルーツあんんにん	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ りんご グリーンピース もも みかん パイン	米 むぎ じゃがいも あんんにんデザート	油	680 836	21.9 26.4
16月	ごはん	○	とり肉のねぎソースあえ すだちずあえ	とり肉	牛乳 ちりめん	ねぎ にんじん	すだち キャベツ きゅうり	米 でんぶん さとう	油 ごま	651 799	26.1 31.9
17火	きりめつき 丸パン	○	セルフハンバーガー わかめとこまつなのスープ	ハンバーガー ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン さとう	油	652 815	28.7 35.7
18水	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくの みそに あわのしゃっきりごまあえ	ぶた肉 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 だいこん れんこん もやし	米 こんにゃく さとう	油 ごま	672 827	23.9 28.8
19木	ごはん	○	こまつなとこうやどうふの たまごとじ さつまいものこめこてんぷら あじつけのり	とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう こむぎこ こめこ さつまいも	油	684 835	26.4 31.4
20金	ごはん	○	おでんふうにごみ おひたし	とり肉 あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし はくさい	米 じゃがいも こんにゃく さとう		618 754	27.7 33.4
24火	こくとうパン	○	ミートボールの こめこシチュー コーンサラダ	ミートボール ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン くろざとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	669 837	24.1 29.7
25水	ごはん	○	マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 だいず みそ とうふ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	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	27.6 33.7
26木	ごはん	○	魚のてりやきふう ばんさんすう	さわら 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	666 811	25.6 29.9
27金	むぎいり たきこみごはん	○	さつまじる とうにゅうプリンタルト	牛肉 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	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 はくさい	米 むぎ さとう さつまいも タルト	油	735 878	24.4 29.5
30月	むぎいり ハヤシライス	○	ごぼうサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース ごぼう きゅうり もやし	米 むぎ じゃがいも	油 ごま ドレッシング	696 860	24.3 29.7

☆☆☆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