



給食献立表

2020年12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 からだの働きをよくする		き いろ ちからと体温のもとになる		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 火	こがたアップルパン	○	みそラーメン あげぎょうざ	ぶた肉 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	りんご たまねぎ もやし はい コーン	パン ちゅうかめん	油	643 839	25.4 31.9
2 水	ごはん	○	肉じゃが さばのみそに そくせきつけ	牛肉 さつまあげ さば	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	654 812	25.7 31.9
3 木	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため レタススープ こくとうビーンズ	ぶた肉 ベーコン だいず	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ レタス	米 さとう	油	645 779	29.8 35.6
4 金	ごはん ふりかけ	○	とり肉のワインふうみ だいこんサラダ	とり肉 ツナ	牛乳	こまつな	だいこん きゅうり	米 でんぶん さとう	油 ドレッシング	718 885	26.3 31.7
7 月	ごはん	○	さわらのしおやき はくさいのつけあわせ パックぼんず じゃがいものいそに	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	666 808	27.2 32.2
8 火	こがた チーズパン	○	スープパゲティ イタリアンサラダ	とり肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ	油 ドレッシング	687 887	30.7 38.8
9 水	ごはん	○	やきにくふうやさいいため はるまき	牛肉 みそ はるまき	牛乳	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	651 793	23.2 28.3
10 木	むぎいり ほうれんそう カレー	○	フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご みかん パイ ナタデココ もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	664 817	21.7 25.9
11 金	ごはん	○	ゆずみそおでん きびなごのフライ	とり肉 あげ さつまあげ みそ うずらたまご	牛乳 きびなご	にんじん	だいこん ゆず	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	699 857	29.2 35.7
14 月	むぎいり シーチキン ごはん	○	あつやきたまご どさんこじる	油あげ ツナ たまご肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ たまねぎ コーン	米 むぎ じゃがいも	ごま油 バター	688 840	27.1 32.9
15 火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ ふゆやさいの こめこシチュー	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ はくさい	パン じゃがいも こめこ	油 バター	696 844	30.4 36.1
16 水	ごはん	○	わふうハンバーグ ごもくまめ みかん	ハンバーグ みそ とり肉 だいず さつまあげ	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 みかん	米 さとう こんにゃく	油	680 833	29.7 36.4
17 木	ごはん	○	しろみざかなのフライ パックソース ポテトサラダ かきたまじる	しろみざかな なると とうふ たまご	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	きゅうり コーン えのきたけ	米 じゃがいも でんぶん	油 マヨネーズ	664 807	26.0 30.9
18 金	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそに すのもの	ぶた肉 あげ ちくわ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ごま	624 763	23.5 28.6
21 月	ごはん	○	チキンメンチカツ ポイルキャベツ パックソース れんこんきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	704 853	24.1 28.3
22 火	こがた ココアパン	○	カレーうどん しめじベーコンサラダ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン うどん	油 ドレッシング	668 865	23.7 29.7
23 水	むぎいり チキンライス	○	ポテトスープ クレープ	とり肉 ベーコン	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 クレープ	バター 油	681 809	21.7 25.8

☆☆☆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、小松菜、チンゲンサイ、ねぎ、ブロッコリーを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5