



給食献立表

2021年1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 ち から だ は たら 体 の 働 き を よ く す る		き ち ら ち ら たい 温 の も と に な る		エ ネ ル ジー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	
			主 食	牛 乳	お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
7 木	ごはん	○	ちくぜんに あじフライ バックソース くろまめ	とり肉 さつまあげ あじフライ くろまめ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ	米 こんにゃく さとう	油	655 787	27.8 32.6
8 金	★むぎいり キムタク ごはん	○	はくさいと 肉だんごのスープ	ぶた肉 肉だんご	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	はくさい つぼづけ たまねぎ しいたけ	米 むぎ	ごま油 ごま	630 770	23.1 27.8
12 火	★あげパン	○	はなやさいのこめ コンシチュー だいこんサラダ	とり肉 いんげんまめ ツナ	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ カリフラワー だいこん きゅうり	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング	709 887	25.7 31.3
13 水	ごはん	○	さわらのすだち じょうゆかけ きんぴらごぼう ヨーグルト (中のみ)	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ヨーグルト(中)	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 ごま	637 820	26.5 33.7
14 木	ごはん	○	とりつくね いりどうふ	つくね とり肉 さつまあげ とうふ 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	油	631 762	27.4 32.9
15 金	ごはん	○	とり肉とだいこんのみ すだちずあえ みかん	とり肉 あつあげ ちくわ みそ ハム いか	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん すだち キャベツ きゅうり みかん	米 こんにゃく さとう	油	635 770	29.2 35.8
18 月	ごはん	○	チャアシャン どうふ ごまあえ	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ グリーンピース はくさい もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま	663 810	29.6 36.4
19 火	こがた キャラメルパン	○	★とくしまラーメン ごぼうサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさい ごぼう きゅうり コーン	パン さとう ちゅうかめん	油 ドレッシング	692 895	23.3 29.1
20 水	★むぎいり いもわかめ ごはん	○	魚のてりやき ふう すましじる	さわら なると とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ えのきたけ	米 むぎ さつまいも でんぶん さとう	油	644 782	25.6 30.2
21 木	ごはん	○	にこみハンバーグ わかめとこまつな のスープ	ハンバーグ 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 しめじ	米 さとう	油	630 774	25.0 30.6
22 金	むぎいり カレーライス	○	フルーツパバロア	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 ナタデココ	米 むぎ じゃがいも	油	666 819	21.2 25.3
25 月	ごはん	○	★あわおどりのから あげ ならあえ あじつけのり	とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん	ゆず しいたけ れんこん だいこん	米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	684 837	25.9 31.2
26 火	こがた こくとうパン	○	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	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 キャベツ きゅうり コーン	パン くろざとう スパゲティ	油 バター ドレッシング	651 840	24.9 31.4
27 水	★むぎいり あわキュー まぜごはん	○	★ふしめんじる プリン	牛肉 とり肉 ちくわ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	米 むぎ さとう ふしめん プリン	油 ごま	663 797	27.6 33.7
28 木	ごはん	○	ひじきとだいずの にももの あつやきたまご ゆかりあえ	とり肉 だいず さつまあげ たまご	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油	637 773	26.7 32.1
29 金	ごはん	○	はものすじあおの リフライ キャベツのカラフル あえ みそけんちん汁 チーズ (中のみ)	はも とうふ 油あげ みそ	牛乳 あおのり チーズ(中)	にんじん ねぎ	キャベツ やさいフレーク だいこん ごぼう	米 こんにゃく さとう	油 ごま油	632 782	24.3 29.6

☆☆☆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、ほうれんそう、カリフラワー、ブロッコリーを使う予定です。

◎24日～30日は全国学校給食週間です。

★はリクエスト献立 (小学6年生・中学3年生) の上位のものです。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5