



給食献立表

2021年3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	
	主 食	牛 乳	お か ず	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 質(%)
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
1 月	ごはん のりつくだに	○	おでんふうにこみ きびなごのフライ	とり肉 あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 きびなご のり	にんじん	だいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	674 825	29.1 35.3
2 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 オレンジゼリー	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 くろざとう うどん さとう みかんゼリー	ごま	651 829	28.3 35.5
3 水	むぎいり ハヤシライス	○	キャベツのマリネ いちご	牛肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり いちご	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	676 830	22.7 27.4
4 木	ごはん あじつけのり	○	こまつなとうやどうふ のたまごとじ 肉だんごのあまずあんかけ	とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご 肉だんご	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう	油	676 833	30.7 37.2
5 金	ごはん ふりかけ	○	★とり肉のワインふうみ ごもくスープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい	米 でんぶん さとう	油	690 847	29.6 36.1
8 月	ごはん	○	チンジャオロース なめこじる	牛肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ たけのこ もやし だいこん なめこ	米 さとう	油	674 830	26.0 31.4
9 火	パンプキン パン	○	ビーフシチュー コーンサラダ	牛肉 ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	油 バター ドレッシング	696 875	31.2 38.6
10 水	ごはん	○	じゃがいものそぼろに さばのみそに オレンジ	ぶたひき肉 さつまあげ さば	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ オレンジ	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	701 871	27.4 34.1
11 木	★むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○	★ふしめんじる おいわいケーキ (中のみ) いちごゼリー (幼・小)	牛肉 とり肉 ちくわ	ちりめん わかめ 牛乳	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 ケーキ いちごゼリー	油 ごま	625 815	27.2 34.5
12 金	ごはん	○	すぶた しゅうまい	ぶた肉 うずらたまご しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	米 でんぶん さとう	油	682 728	28.3 30.7
15 月	むぎいり チキンライス	○	コーンのこめシチュー おいわいケーキ (幼・小) いちごゼリー (中のみ)	とり肉 ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース コーン	米 むぎ じゃがいも こめ ケーキ いちごゼリー	バター 油	724 811	23.8 27.6
16 火	きりめつき まるパン	○	セルフカツバーガー ミネストローネ	ヒレカツ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	油	666 804	26.7 30.4
17 水	ごはん	○	やきにくふうやさしいため あつやきたまご しそこんぶ	牛肉 みそ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご	米 さとう	油	684 831	25.8 31.3
18 木	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに すのもの	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう	油 ごま	642 790	24.6 29.9
19 金	むぎいり カレーライス	○	マスカットのデザート	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース みかん もも パイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	674 831	20.3 24.1
22 月	むぎいり わかめごはん	○	さかなのごまみそかけ ちくさあえ	さわら みそ 油あげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 むぎ でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	658 799	25.2 29.7
23 火	こがた チーズパン	○	スープバゲティ ヘルシーサラダ りんごゼリー	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ なまクリーム ちりめん わかめ	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 もやし	パン スパゲティ ゼリー	油 ドレッシング	680 866	30.1 38.1

☆☆☆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、パセリを使う予定です。
 ★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