



給食献立表

2021年6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 ギ 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	上 段 : 小 下 段 : 中
1 火	にんじんパン	○	さわらのみそマヨネーズやきポテトスープ	さわらみそベーコン	牛乳	にんじんパセリ	たまねぎキャベツ	パン さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ 油	683 843	29.2 35.2
2 水	ごはん	○	だいずとちりめんのあげにしんじゃがとぶた肉のもの	だいずぶた肉さつまあげ	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油 ごま	663 813	26.2 32.0
3 木	むぎいりハヤシライス	○	かいそうサラダ	ぶた肉ツナ	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース もやし きゅうり	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	636 780	23.2 28.1
4 金	むぎいりあわぎゅーまぜごはん	○	ふしめんじるセノビーゼリー	牛肉と肉ちくわ	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 さとう ぶしめん ぜリー	油 ごま	637 771	27.2 33.3
7 月	ごはん	○	さけのチーズフライ ミニサラダ なめこじる ヨーグルト (中のみ)	さけ とう 油あげ みそ	牛乳 チーズ (中) ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん なめこ	米	油 ドレッシング	615 777	25.5 30.5
8 火	アップルパン	○	チリコンカン キャベツのマリネ	牛ひき肉 ぶた肉 だいず ハム	牛乳	にんじん トマト	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	707 888	26.9 33.1
9 水	ごはん	○	じゃがいものいそにおひたし パイン	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき ちりめん	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 パイン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	657 802	21.3 25.1
10 木	ごはん	○	とうふのちゅうかにいわしフライ パックソース	ぶた肉 とうふ いわしフライ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい グリンピース	米 さとう どんぶん	油 ごま油	707 854	26.9 32.4
11 金	むぎいりカレーライス	○	うめふうみフルーツミックス	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース ナタデココ パイン	りんご もも むぎ じゃがいも とうもろこし ぜリー	油	696 859	20.6 24.6
14 月	ごはん はもあじつけのり	○	ホイコーロー かきたまじる	ぶた肉 なるとう ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ねぎ ビーマン こまつな	キャベツ えのきたけ	米 さとう どんぶん	油	692 851	27.1 32.6
15 火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ ミートボールのこめこシチュー	ウインナー 肉だんご	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	パン じゃがいも こめこ	油 バター	696 846	28.2 33.3
16 水	ごはん	○	とり肉とあつあげのみそにてんねんわかめのすだちすあえ あおりんごゼリー	とり肉 揚げ かつあげ みそ たらまご	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	たけのこ すだち キャベツ きゅうり	米 こんにゃく さとう ぜリー	油	640 778	26.5 32.2
17 木	ごはん	○	ひじきのかきあげ ぶたじる キャベツのカラフルあえ	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょう じゃがいも やさいフレーク	米 じゃがいも	油	676 792	19.8 23.2
18 金	ごはん	○	さわらのしおやき パックぼんず くきわかめいりきんぴら	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	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	645 781	27.1 32.0
21 月	ごはん	○	あつあげのカレーそぼろにツナサラダ	ぶたひき肉 だいず あつあげ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン しいたけ じゃがいも じゃがいも もやし きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	665 820	25.0 30.7
22 火	こがた にんじんパン	○	やきそば しゅうまい	ぶた肉 さつまあげ いか しゅうまい	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	パン さとう ちゅうかめん	油	666 892	25.2 32.8
23 水	ごはん	○	さんまのおかかにいりどうふ	さんま 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	682 795	31.2 35.9
24 木	ごはん	○	ごもくまめ かぼちゃひき肉フライ	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 かぼちゃ	たけのこ ごぼう	米 こんにゃく さとう	油	667 786	23.7 27.6
25 金	ごはん	○	わふうハンバーグ タイピーエン おさつスティック	ハンバーグ みそ ベーコン いか えび	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ たけのこ しいたけ はくさい	米 さとう はるさめ おさつスティック	ごま油	663 809	28.5 35.0
28 月	むぎいり そぼろごはん	○	みそしる おうとう	とりひき肉 だいず たまご とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もも	米 むぎ さとう じゃがいも	油	658 803	27.9 34.1
29 火	こがた パンプキンパン	○	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり もやし コーン	パン さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング	661 855	24.6 30.9
30 水	ごはん	○	わかどりのあおのりあげ はるさめスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 あおのり わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい	米 どんぶん はるさめ	油	684 843	25.4 31.0

☆☆☆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、チンゲンサイ、小松菜、きゅうりを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5