



# 給食献立表

2021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 血・筋肉・骨をつくる		み だ り 体 の 働 き を よ く す る		き ろ 力 や 体 温 の も と に な る		エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	
			お か ず		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	上 段 : 小
主 食		牛 乳									
1 水	ごはん	○	とうふのちゅうかにしゅうまい ミニフィッシュ	ぶた肉 とうふ えび しゅうまい	牛乳 こさかな	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい グリーンピース	米 さとう でんぶん	油 ごま油	628 794	28.0 34.4
2 木	ごはん のりふりかけ	○	とり肉のねぎソースあえ ちぐさあえ	とり肉 油あげ たまご	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	672 826	27.0 32.8
3 金	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため レタススープ りんごゼリー	ぶた肉 ベーコン	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 ゼリー	油	656 791	28.7 34.8
6 月	ごはん	○	じゃがいものいそに さわらのしおやき バックすだち ゆかりあえ	ぶた肉 さつまあげ さわら	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ すだち キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	643 783	27.5 32.5
7 火	ココア あげパン	○	はくさいのこめこシチュー ほうれんそうオムレツ バックケチャップ	とり肉 ベーコン オムレツ	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい	パン じゃがいも こめこ	油 バター	700 864	24.9 30.4
8 水	むぎいり わかめごはん	○	ちくぜんに わふうハンバーグ	とり肉 さつまあげ ハンバーグ みそ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ しめじ	米 むぎ こんにゃく さとう	油	624 772	27.8 34.2
9 木	むぎいり ピビンバ	○	わかめスープ みかん	牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ みかん	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	694 846	26.5 32.2
10 金	ごはん	○	チキンメンチカツ ポイルキャベツ バックソース ぶたじる	メンチカツ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 こんにゃく	油	676 821	25.7 30.4
13 月	ごはん のりつくだに	○	じゃがいもとあつあげのそぼろに だいこんサラダ	ぶたひき肉 あつあげ ツナ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング	644 790	24.4 29.3
14 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	チーズ 牛乳 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	677 875	30.5 38.6
15 水	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 バイ ナタデココ もも	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	638 787	21.8 26.0
16 木	ごはん	○	すきやきふうにごみ きゅうりのしおこんぶサラダ	牛肉 ぶた肉 あつあげ かにふうみかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい だいこん きょうねぎ しめじ きゅうり コーン	米 さとう こんにゃく ふ	油 ごま油	657 808	26.8 32.8
17 金	ごはん	○	たちうおのカレーフライ ポテトサラダ かきたまじる	たちうお なると 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	684 794	26.3 30.0
20 月	ごはん	○	れんこんきんぴら さばのみぞれに そくせきつけ	ぶた肉 さつまあげ さば	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	れんこん はくさい	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	620 770	24.3 30.0
21 火	こがた こくとうパン	○	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	たまねぎ もやし はくさい コーン	パン くろごとう ちゅうかめん	油	657 867	23.0 29.4
22 水	ごはん	○	ゆずみそおでん おひたし かぼちゃプリン	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ うずらたまご	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	だいこん ゆず キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう かぼちゃプリン		684 823	28.5 34.4
23 木	むぎいり チキンライス	○	ポテトスープ クリスマスケーキ	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 ケーキ	バター 油	664 787	22.0 26.0

☆☆☆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、こまつな、チンゲンサイを使う予定です。  
 ◎8日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。  
 ♪17日は藍住町学校教育の日です。徳島県産の食材をたっぷり使った献立です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5