



# 給食献立表

2022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		
	主 食	牛 乳	あ 血・筋肉・骨をつくる		み 体 の働きをよくする		き 力や体温のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
			お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群			6 群
7 金	ごはん	○	ちくぜんにぶりのてりやき クリームだいふく	とり肉 さつまあげ ぶり	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 だいふく	油	699 855	26.9 33.4
11 火	★あげパン	○	はなやさいのこめこシチュー オムレツ	とり肉 いんげんまめ たまご	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター	674 835	27.4 33.3
12 水	ごはん	○	さわらのしおやき バックぼんず だいずいりきんぴらごぼう ゆめオレンジ	さわら ぶた肉 だいず さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう オレンジ	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	660 798	29.8 35.4
13 木	ごはん ふりかけ	○	おでんふうにこみ れんこんとツナのサラダ	とり肉 あつあげ さつまあげ うずらたまご ツナ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ れんこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	ドレッシング	656 804	28.0 33.8
14 金	ごはん	○	マーボー豆腐 わかさぎのフリッター	ぶたひき肉 だいず みそ とうふ	牛乳 わかさぎ	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース	米 さとう でんぶん	油	644 792	28.0 34.4
17 月	★むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○	けんちんじる お米のメープルマフィン	牛肉 とうふ 油あげ	ちりめん わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	米 むぎ さとう こんにゃく いも マフィン	油 ごま油	653 779	25.6 30.5
18 火	こくとうパン	○	さわらのみそマヨネーズやき はるさめスープ	さわら みそ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	パン くろざとう はるさめ	ごま マヨネーズ	662 815	28.4 34.2
19 水	ごはん のりつくだに	○	★あわおどりのからあげ ならあえ	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	686 844	29.6 36.0
20 木	ごはん	○	はっぼうさい しゅうまい きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 いかり うずらたまご しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ はくさい きゅうり	米 でんぶん さとう	油 ごま油	653 833	24.9 31.4
21 金	★むぎいり カレーライス	○	★フルーツポンチ	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 パイナップル ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	651 803	20.4 24.2
24 月	ごはん	○	とくしまのさわらフライ バックソース ポイルキャベツ あわだんごスープ	さわらフライ 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ れんこん はくさい えのきたけ	米	油	650 753	24.3 27.3
25 火	★こがた アップルパン	○	★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 チンゲンサイ ねぎ	りんご はくさい 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	681 879	22.7 28.3
26 水	ごはん はもあじつけのり	○	ぶたにくとこんにゃくのみそに なるとわかめのすだちずあえ	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 わかめ ちりめん のり	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	油	655 805	24.7 29.6
27 木	☆こぎつね ごはん	○	肉だんごのケチャップあんかけ ☆ほうれんそうのかきたまじる ヨーグルト(中のみ)	油あげ 肉だんご とうふ たまご みそ	ちりめん 牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま	645 817	30.8 39.9
28 金	ごはん	○	肉じゃが ★ふしめんじる 豆乳いちごパンナコッタ	牛肉 ぶた肉 さつまあげ とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ	米 さとう じゃがいも こんにゃく ふしめん パンナコッタ	油	664 816	28.3 34.8
31 月	むぎいり いもわかめ ごはん	○	おさかなナゲット ★ぶたじる	ナゲット ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	米 むぎ さとう こんにゃく	油	676 852	23.0 28.6



↑ 全国学校給食週間 ↓

※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、チンゲンサイを使う予定です。  
 ◎24日～30日は全国学校給食週間です  
 ♪7日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。  
 ♪19日は藍住町学校食育の日です。徳島県産の食材をたっぷり使った献立です。  
 ★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。  
 ☆27日「こぎつねごはん、ほうれんそうのかきたまじる」は、令和3年度朝食アイデア献立コンクールで審査員特別賞を受賞した  
 藍住北小学校5年生児童の作品を学校給食献立に取り入れたものです。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5