

給食献立表

2022年 5月号
藍住町教育委員会

日 曜	ざ い り ょ う め い									栄養価	
	こんだてめい			あか 血・筋肉・骨をつくる		みどり 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)
	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	上段:小 下段:中
2月	ごはん	○	さかなのごまみそかけ ゆかりあえ わかたけじり	さわら みそ とうふ なると	牛乳 わかめ	ねぎ	キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ	米 でんぷん さとう	油 ごま	644 782	29.3 34.7
6金	むぎいり シーチキン ごはん	○	ふしめんみそしる プリン	油あげ ツナ ぶた肉 かまぼこ みそ	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ はくさい えのきたけ	米 むぎ ふしめん プリン	ごま油	667 804	22.9 27.6
9月	ごはん	○	ごもくまめ にこみハンバーグ	とり肉 だいず さつまあげ ハンバーグ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう たまねぎ しめじ	米 こんにやく さとう	油	650 804	29.3 35.9
10火	こがた なると きんときパン	○	スープスパゲティ ひじきサラダ	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 なまクリーム ひじき	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 さつまいも スパゲティ	油 ドレッシング	670 883	28.9 36.6
11水	ごはん	○	ちくわのにしよくあげ とり肉とじゃがいものうまに	ちくわ とり肉 あつあげ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう	油	667 836	28.9 36.7
12木	むぎいり チャーハン	○	はくさいと肉だんごのスープ レモンのムース	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース はくさい	米 むぎ ムース	油 ごま油	627 753	26.5 31.8
13金	ごはん ふりかけ	○	とうふのちゅうかに れんこんのはさみあげ	ぶた肉 とうふ えび れんこんのはさみあげ	牛乳	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 でんぷん	油 ごま油	659 799	27.5 32.8
16月	ごはん	○	さけのチーズフライ きりほしだいこんとじゃがいものにも マイティソース ひゅうがなつゼリー	さけのチーズフライ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	米 じゃがいも こんにやく さとう ゼリー	油	672 780	27.8 31.0
17火	キャラメル パン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶた肉 いんげんまめ だいず ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	656 821	25.6 31.3
18水	むぎいり そぼろごはん	○	ポテトスープ ミニフィッシュ	とりひき肉 だいず たまご ベーコン	牛乳 こざかな	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	米 むぎ さとう じゃがいも	油	655 801	29.8 35.6
19木	ごはん あじつけのり	○	とり肉のねぎソースあえ すだちずあえ	とり肉	牛乳 ちりめん のり	ねぎ にんじん	すだち キャベツ きゅうり	米 でんぷん さとう	油 ごま	647 793	27.3 33.1
20金	むぎいり わかめ ごはん	○	さわらのしおやき ぶたじる バックすだち パイン	さわら ぶた肉 とうふ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう すだち パイン	米 むぎ じゃがいも こんにやく		644 776	29.0 34.4
23月	むぎいり チキンカレー	○	フルーツポンチ	とり肉	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 ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	651 803	24.2 29.3
24火	あげパン	○	オムレツ ボイルやさい コンソメスープ バックケチャップ	たまご ベーコン とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう	油	649 798	24.7 29.8
25水	ごはん のりつくだに	○	ぶた肉のしょうがいため こまつなのみそしる オレンジ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のりつくだに	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ オレンジ	米 さとう じゃがいも	油	631 769	31.9 38.6
26木	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶた肉 いか うずらたまご ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	米 でんぷん	油	672 845	24.7 30.4
27金	むぎいりえび ピラフ	○	ポトフ ヨーグルト	とり肉 えび ベーコン ウインナー	牛乳 ヨーグルト	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	油 バター	667 807	27.6 33.2
30月	こぎつね ごはん	○	肉だんごのあまずあんかけ ほうれんそうのかきたまじる チーズ(中のみ)	油あげ 肉だんご とうふ みそ たまご	ちりめん 牛乳 チーズ(中のみ)	ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま	655 831	30.7 40.5
31火	きりめつき コッペパン	○	セルフホットドッグ チンゲンサイのこめこシチュー	ウインナー とり肉 ベーコン	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 しめじ コーン	パン じゃがいも こめこ	油 バター	651 789	28.2 33.3

☆☆☆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。
◎小・中1年生は12日から、幼稚園年少は13日から給食が始まります。
☺9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。
◎今月の藍住町内産野菜は、にんじん を使う予定です。

基準	基準
650	26.8
830	34.2