



給食献立表

2022年 6月号
藍住町教育委員会
(普通食)

日曜	こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価		
	主 食	牛乳	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)	
			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
1	水	むぎいり ピビンパ	○ わかめスープ	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	米 むぎ さとう	油 ごま油 ごま	658 808	26.4 32.0
2	木	ごはん ふりかけ	○ やき肉ふうやきにくいため しゅうまい	ぶた肉 みそ しゅうまい	牛乳	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	667 850	22.4 28.3
3	金	ごはん	○ さかなのてりやきふう キャベツのカラフルあえ はるさめスープ	さわら ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ やさいフレーク たまねぎ はくさい	米 でんぶん さとう	油	640 777	24.7 29.0
6	月	むぎいり ハヤシライス	○ ツナサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング ゲ	647 798	23.1 28.0
7	火	こがた アップルパン	○ レーメン はるまき	やきぶた えび たまご はるまき	牛乳	にんじん	りんご しいたけ きゅうり もやし	パン さとう ちゅうかめん	ごま油 油	690 886	26.0 33.5
8	水	ごはん	○ だいずいりきんぴらごぼう さけのしおやき バックすだち きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 だいず さつまあげ さけ	牛乳	にんじん さやいんげ ん	ごぼう すだち きゅうり	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	629 765	30.7 36.6
9	木	むぎいり かしわめし	○ 肉だんごスープ プリン	とり肉 油あげ 肉だんご	ちりめん 牛乳 わかめ プリン	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース たまねぎ はくさい えのきたけ	米 むぎ さとう	油	652 780	25.8 31.2
10	金	ごはん	○ こまつなとうやどうふの卵とじ いわしのうめに ペビーチーズ	とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご いわし	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しいた け	米 さとう	油	664 796	32.7 38.8
13	月	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 さとう ふしめん ゼリー	油 ごま	626 751	27.6 33.7
14	火	とくしま にんじんパン	○ ミートボールのこめコシチュー キャベツのマリネ	ミートボール ハム	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベ ツ きゅうり	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター ドレッシング ゲ	650 811	24.3 29.8
15	水	ごはん あじつけのり	○ わかどりのからあげ なるとわかめのすだちずあえ	とり肉	牛乳 わかめ ちりめん のり	にんじん	すだち キャベツ きゅうり	米 でんぶん さとう	油	676 831	29.1 35.4
16	木	ごはん	○ ホイコーロー かきたまじる	ぶた肉 なると とうふ たまご	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ こまつ な	キャベツ えのきたけ	米 さとう でんぶん	油	673 828	26.3 31.8
17	金	ごはん	○ 牛肉とじゃがいものうまに こまあえ お米のメープルマフィン	牛肉 あつあげ	牛乳 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	米 じゃがいも こんにやく さとう マフィン	油 ごま	656 784	25.6 31.1
20	月	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 りんご グリーンピース ナタデココ もも みかん パイン	米 むぎ じゃがいも うめシロップ ゼリー	油	651 804	20.8 24.8
21	火	こくとうパン	○ さわらのみそマヨネーズやき トマトスープ	さわら みそ ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ	パン くるぎとう じゃがいも	ごま マヨネーズ 油	682 839	30.2 36.5
22	水	ごはん	○ ひじきのいために かぼちやひき肉フライ ゆかりあえ	とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげ ん かぼちやひき 肉フライ	れんこん たけのこ キャベ ツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油	656 774	23.1 26.8
23	木	むぎいり チキンライス	○ クリーミービーンズスープ パ イン	とり肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ りんご グリーンピース コーン パイン	米 むぎ じゃがいも こめこ	バター 油	624 757	22.1 26.8
24	金	ごはん	○ チャアシャンどうふ もやしのナムル おちやめなだいず(中のみ)	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	642 809	29.7 37.9
27	月	ごはん	○ じゃがいもあつあげのそぼろに だいずとちりめんのあげに	ぶたひき肉 あつあげ だいず	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげ ん	たまねぎ	米 じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	油 ごま	676 834	28.2 34.7
28	火	こがた ココアパン	○ スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン バター ドレッシング ゲ	油	634 821	24.1 30.1
29	水	ごはん	○ いりどうふ さんまのおかか アセロラゼリー	とり肉 さつまあげ とうふ たまご さんま	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいた け	米 さとう ゼリー	油	698 807	31.4 36.3
30	木	ごはん	○ ささみカツ ボイル野菜 バックソース タイピーエン	ささみカツ ベーコン いか えび	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たけのこ もやし はくさい	米 はるさめ	油 ごま油	620 752	26.6 31.4

☆☆☆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。

◎ 9日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。

♪ 15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

