



# 給食献立表

2021年8,9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		みどり体の働きをよくする		きいろ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
8/27	金	むぎいり カレーライス	○	フルーツのマスカットゼリーあえ	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 バイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	648 801	20.5 24.3
30	月	わかめごはん	○	じゃがいものそぼろに さんまおかか	ぶたひき肉 さつまあげ さんま	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油	688 809	28.0 31.8
31	火	こがた パンキンパン	○	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ベーコン えび ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう スパゲティ	油 バター ドレッシング	645 832	25.1 31.5
9/1	水	ごはん のりつくだに	○	やさしいため さけのチーズフライ	ぶた肉 いか さけ	牛乳 のり チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ	米	油 ごま油	664 786	29.0 32.3
2	木	ごはん	○	ぶた肉とあつあげのみそに すだちすあえ	ぶた肉 ちくわ あつあげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう すだち キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	油	619 760	23.5 28.5
3	金	キムタク ごはん	○	トマトスープ おうとう	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	ねぎ トマト ピーマン	はくさい つぼつけ たまねぎ もも	米 じゃがいも	油 ごま油	650 789	20.9 24.9
6	月	ごはん	○	ぶた肉のしょうがいため なめこじる くどうビーンズ(中のみ)	ぶた肉 とうふ 油あげ だいず	牛乳	にんじん にら ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん なめこ	米 さとう	油	602 772	29.6 38.3
7	火	こがた ココアパン	○	ジャージャーめん はるまき	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ	牛乳	にんじん	たけのこ もやし きゅうり	パン さとう でんぶん ちゅうかめん	油 ごま油	691 885	26.1 32.4
8	水	ごはん	○	こまつなとうやどうふのたまごどじ とりつくね	とり肉 たまご さとう	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	米 さとう	油	643 778	30.3 36.5
9	木	むぎいり そぼろごはん	○	コンソメスープ れいとうみかん	とりひき肉 だいず たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ みかん	米 むぎ さとう	油	659 802	28.8 35.1
10	金	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆかけ キャベツのカラフルあえ きんぴらごぼう	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	すだち キャベツ やさしいフレーク ごぼう	米 さとう こんにやく	油 ごま油	633 768	27.1 32.1
13	月	ごはん あじつけのり	○	とり肉のワインふうみ ばんさんすう	とり肉 ハム たまご	牛乳 のり	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	719 888	28.0 33.7
14	火	アップルパン	○	とうふとえびのチリソースに わふうサラダ	えび とうふ ハム ちくわ	牛乳 ちりめん	にんじん	りんご たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン でんぶん	油 ドレッシング	629 784	30.6 37.9
15	水	チャーハン	○	クリーミービーンズスープ ぶどうゼリー	やきぶた たまご ベーコン いんげんまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ しいたけ たけのこ コーン	米 じゃがいも ごぼう ゼリー	油 ごま油 バター	660 800	23.5 28.4
16	木	ごはん	○	とり肉とじゃがいものうまに おさかなナゲット きゅうりのかおりづけ	とり肉 あつあげ ナゲット	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま油	649 815	25.4 31.9
17	金	むぎいり あわぎゅー まぜごはん	○	あわだんごスープ プリン	牛肉 肉だんご	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん はくさい えのきたけ	米 むぎ さとう プリン	油 ごま	689 825	26.8 32.4
21	火	こくとうパン	○	チンゲンサイのこめこシチュウ スコッチエッグ バックケチャップ	とり肉 ベーコン スコッチエッグ	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ コーン	パン ろくろ じゃがいも こめ	油 バター	724 875	27.7 34.2
22	水	むぎいり ハヤシライス	○	キャベツのマリネ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり	米 むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	639 785	23.7 28.7
24	金	ごはん しそひじき	○	さけのしおやき すだち ぶたじる	さけ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 しそひじき	にんじん ねぎ	すだち だいこん ごぼう	米 じゃがいも こんにやく	油	615 741	30.2 35.7
27	月	ごはん	○	あじフライ ポイルキャベツ ひじきのいために バックソース	あじフライ 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	キャベツ れんこん たけのこ	米 こんにやく さとう	油	627 763	27.1 32.3
28	火	こがた さつまいもパン	○	わかめうどん きりぼしだいこんのツナあえ アセロラゼリー	牛肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きりぼしだいこん	パン さとう さつまいも ゼリー	ごま	628 804	27.0 33.8
29	水	ごはん	○	タイプーエン にこみハンバーグ	ベーコン いか えび ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ もやし はくさい たまねぎ しめじ	米 はるさめ さとう	油 ごま油	640 792	28.5 34.8
30	木	ごはん	○	すぶた もやしのナムル ミニフィッシュ(中のみ)	ぶた肉 うずらたまご ハム	牛乳 こさかな	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ たけのこ もやし	米 でんぶん さとう	油 ごま油	619 769	26.3 34.6

☆☆☆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。  
 ◎17日は藍住町学校食育の日です。徳島県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