



# 給食献立表

2021年10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 ょ う め い						栄 養 価			
			あ ち 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)		
			あ か	ほ 骨	み ど り	き ろ	上 段 : 小	下 段 : 中	上 段 : 小	下 段 : 中		
		主 食	牛 乳	お か ず	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
1 金	ごはん 鳴門鯛あじつけのり	○	肉じゃが ごぼうサラダ	牛肉 さつまあげ ハム	牛乳 ひじき のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング	644 792	24.7 29.7	
4 月	ごはん	○	ぶた肉とだいごんのみそに ごまあえ かたぬぎレアチーズ(小・中)	ぶた肉 あつあげ ちくわ みそ	牛乳 ちりめん レアチーズ(小・中)	にんじん さやいんげん こまつな	だいごん キャベツ もやし	米 こんにゃく さとう	油 ごま	649 782	23.5 28.4	
5 火	こがた アップルパン	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	にんじん	りんご たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	645 834	26.2 33.0	
6 水	ごはん	○	とくしまのたこのからあげ バックすだち いりどうふ ヨーグルト(小・中)	たこのからあげ とり肉 さつまあげ どうふ たまご	牛乳 ヨーグルト(小・中)	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ すだち	米 さとう	油	677 765	32.9 37.5	
7 木	ごはん	○	やさきわらのやさいあんかけ じゃがいものいそに	さわら ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	油	655 798	27.1 32.2	
8 金	むぎいり ピビンバ	○	ちゅうかコーンスープ	牛肉 ぶた肉 たまご ベーコン どうふ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ コーン	米 むぎ さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	672 826	25.4 30.9	
11 月	ごはん	○	やさき肉ふうやさいいため きのこスープ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 みそ ベーコン どうふ	牛乳 わかめ	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 えのきたけ しめじ	米 さとう ゼリー	油 ごま油	704 857	23.8 29.2	
12 火	きなこ あげパン	○	トマトミートオムレツ ごもくスープ	きなこ オムレツ ベーコン どうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう	油	658 835	24.4 30.4	
13 水	むぎいり いもわかめ ごはん	○	さかなのごまみそかけ すましじる	さわら みそ なるとう どうふ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ えのきたけ	米 むぎ さつまいも でんぶん さとう	油 ごま	654 796	26.0 30.6	
14 木	ごはん のりつくだに	○	マーボーどうふ すだちずあえ おちゃめなだいず(中)	ぶたひき肉 だいず みそ どうふ	牛乳 ちりめん のり	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース すだち キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん	油	618 778	29.4 37.4	
15 金	むぎいり こんさい チキンカレー	○	フルーツのピーチゼリーあえ	とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう りんご みかん もも パイン	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	626 772	20.2 24.0	
18 月	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 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 きゅうり	米 でんぶん さとう	油 ごま油	653 833	24.9 31.4	
19 火	こがた キャラメルパン	○	肉だんごのあまずあんかけ パンフキンポターージュ りんご	肉だんご ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ りんご	パン	油	665 858	22.7 28.7	
20 水	ごはん	○	あわおどりのチキンなんばん ノンエッグタルタルソース なるとわかめのスープ	とりにく ベーコン どうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	米 でんぶん さとう	油 タルタルソース	699 854	29.8 36.3	
21 木	むぎいり チキンライス	○	ポテトスープ もものタルト	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン グリーンピース	米 むぎ じゃがいも もものタルト	バター 油	667 789	21.6 25.7	
22 金	ごはん	○	れんこんきんぴら さばのゆずみそに	ぶた肉 さつまあげ さば	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん	米 こんにゃく さとう	油 ごま油 ごま	679 853	23.9 29.5	
25 月	むぎいり かしわめし	○	さつまじる みかん	とり肉 ぶた肉 みそ	油あげ ちりめん 牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ グリーンピース だいごん はくさい みかん	米 むぎ さとう さつまいも	油	646 785	26.0 31.4	
26 火	こくとうパン	○	ビーフシチュー かいそうとこんにゃくのサラダ	牛肉 ツナ	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも こんにゃく	油 バター ドレッシング	695 874	28.2 34.8	
27 水	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆかけ ごもくまめ スイートポテト	さわら とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	すだち たけのこ ごぼう	米 さとう こんにゃく スイートポテト	油	676 801	31.9 37.9	
28 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 かにふうみかまほこ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい だいごん 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	
29 金	ごはん おかかふりかけ	○	どさんこじる かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉 どうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ ひき肉フライ	たまねぎ コーン	米 じゃがいも	バター 油	665 781	20.9 23.9	

☆☆☆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。  
 ⑧8日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。  
 ⑨20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。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5