

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 蛋白	しつ 脂質
1	水	ごはん 牛乳 酢豚 パンパンジー	こめ・さとう・でん ぶん・ドレッシン グ・あぶら	ぎゅうにゅう・とり く・ぶたにく・うすら たまご	きゅうり・しょうが・た けのこ・たまねぎ・にん じん・ピーマン・きくら げ	787	38.4	23.8
2	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物	☆かしわもち こめ・あぶら・かし わもち・ごま・さと う・じゃがいも	ぎゅうにゅう・きゅう にく	きゅうり・にんじん・た まねぎ・だいこん・こん にやく・えだまめ・すだ ち	858	27.7	21.2
7	火	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め ポテトオムレツ	こめ・あぶら・さと う	ぎゅうにゅう・ぶたに く・オムレツ	にんじん・きくらげ・ヤ ングコーン・にんにく・ にら・たまねぎ・キャバ ツ・しょうが	728	29.6	21.4
8	水	☆ナン 牛乳 ドライカレー ごぼうサラダ	☆りんごゼ リー ナン・ドレッシン グ・ゼリー・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ツナ・だいす・ ぎゅうにく	にんにく・たまねぎ・ しょうが・しめじ・ごぼ う・グリーンピース・きゅ うり・コーン・にんじん	770	37.0	30.9
9	木	たけのこごはん 牛乳 豚汁 さわらの緑茶揚げ	天つゆ こめ・あぶら・じゃ がいも・てんぷらこ	ぎゅうにゅう・みそ・ ぶたにく・さわら	しいたけ・たけのこごはん のもと・たまねぎ・に んじん・ねぎ・りよく ちや	778	34.3	22.7
10	金	ごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・アーモンド・ さとう	ぎゅうにゅう・さつま あげ・とりにく・なま あげ・ひじき	たまねぎ・さやいんげ ん・キャベツ・こまつ な・こんにやく・にんじ ん	715	31.8	19.5
13	月	ごはん 牛乳 焼肉 チヂミ	こめ・さとう・あぶ ら・ちぢみ・ごまあ ぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ ぎゅうにく・ぶたにく	にんにく・ピーマン・に んじん・たまねぎ・しょ うが・キャベツ・ヤング コーン	754	30.3	21.6
14	火	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	ふりかけ こめ・ごま・さと う・じゃがいも	ぎゅうにゅう・しらす ぼし・ちくわ・にくだ んご・わかめ	にんじん・えだまめ・ きゅうり・こんにやく・ すだち・たまねぎ	746	29.4	19.3
15	水	ごはん 牛乳 もち麦入りスープ 鶏肉のにらソース	こめ・でんぶん・も ちむぎ・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・とり にく・ベーコン・いんげ んまめ	にんじん・にら・キャバ ツ・こまつな・たまねぎ	824	30.9	29.6
16	木	ごはん 牛乳 たけのこのきんぴら さけのマヨネーズ焼き	こめ・さとう・マヨ ネーズ・あぶら	ぎゅうにゅう・さつま あげ・ぶたにく・さけ	にんじん・パセリ・たま ねぎ・たけのこ・さやい んげん・ごぼう	776	36.7	25.5
17	金	ごはん 牛乳 新玉ねぎのハヤシチュー フルーツミックス	こめ・バター・あぶ ら・さとう・ゼ リー・こむぎこ	ぎゅうにゅう・ぶたに く	もも・しめじ・にんに く・にんじん・パイン アップル・みかん・グリ ンピース・たまねぎ	820	28.4	21.9
20	月	ごはん 牛乳 ふしめん汁 アジフライ ポイルキャベツ	タルタルソー ス こめ・あぶら・タル タルソース・ふしめ ん	ぎゅうにゅう・わか め・あぶらあげ・ちく わ・アジフライ	キャベツ・だいこん・た まねぎ・にんじん・ねぎ	771	28.5	22.1
21	火	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 春雨の中華和え	こめ・ごま・ごまあ ぶら・さとう・あぶ ら・はるさめ・でん ぶん	ぎゅうにゅう・みそ・ ぶたにく・なまあげ	しめじ・グリーンピース・ しょうが・にんじん・に んにく・たまねぎ・きゅ うり	851	34.9	30.5
22	水	☆食パン 牛乳 和風スパゲティ アスパラガスのサラダ	みかんジャム パン・オリーブオイ ル・ジャム・スパ ゲティ・ドレッシ ング	ぎゅうにゅう・ツナ・ ベーコン・とりにく	アスパラガス・きゅう り・にんじん・コーン・ こまつな・たまねぎ・し いたけ	790	34.6	21.8
23	木	ごはん 牛乳 コーンソメスープ 照り焼きハンバーグ こぶきいも	こめ・じゃがいも・ でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・ウイン ナー・ハンバーグ	たまねぎ・チンゲンサ イ・にんじん・しょう が・コーン・きくらげ	811	29.1	23.5
24	金	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 いんげんのごまあえ	こめ・でんぶん・こ ま・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・うすら たまご・みそ・とりに く	こんにやく・しょうが・ キャベツ・えだまめ・さ やいんげん・にんじん・ たけのこ	761	30.0	25.9
27	月	ごはん 牛乳 五目汁 ちくわの二色揚げ	こめ・てんぷらこ・ あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・とうふ・ちくわ・ あぶらあげ・あおのり	にんじん・チンゲンサ イ・だいこん	772	35.8	21.4
28	火	ごはん 牛乳 筑前煮 さばのみそ煮	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・ とりにく・さば	にんじん・たけのこ・ しょうが・しいたけ・こ んにやく・ごぼう・れん こん・えだまめ	784	38.8	22.6
29	水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	こめ・ドレッシン グ・バター・さと う・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたに く・だいす	にんじん・たまねぎ・ コーン・きゅうり・キャ ベツ	748	30.0	18.8
30	木	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 いかのかりん揚げ	こめ・はるさめ・あ ぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・いか・ ぶたにく	にんじん・きくらげ・ キャベツ・しょうが・た まねぎ・ねぎ・ヤング コーン	781	37.4	20.7
31	金	三色そぼろごはん 牛乳 もずくのすまし汁	☆プリン こめ・さとう・プリ ン	ぎゅうにゅう・かまほ こ・とりにく・たま ご・もずく	にんじん・はくさい・グ リンピース・えのきた け・たまねぎ・しょう が・こまつな	777	29.7	23.7

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18~28g kcal g g
 ※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならぬ場合がありますので、その点ご了承ください。



こんげつ あなんしさん
今月の阿南市産

米・しいたけ・きゅうり