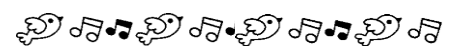




学校給食予定献立表



令和6年 10月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1	火	ごはん 牛乳 吉野煮 すだち酢あえ	こめ・でんぶん・さとう・さつまいも・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく・しらすほし・さつまあげ	えだまめ・きゅうり・れんこん・にんじん・すだち	626	25.2	12.7
2	水	ごはん 牛乳 ホイコーロウ いかチヂミ	こめ・ちぢみ・あぶら・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく・みそ	きくらげ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ヤングコーン	579	24.7	13.9
3	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツゼリー	こめ・バター・ゼリー・じゃがいも・さとう・こむぎこ・あぶら・おおむぎ	ぎゅうにゅう・とりにく・ヨーグルト	にんじん・りんご・もも・みかん・にんにく・たまねぎ・しょうが・グリーンピース・パインアップル	654	23.2	16.8
4	金	ごはん 牛乳 沢煮椀 あじの竜田揚げ きゅうりの即席漬け	こめ・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・あじ・あぶらあげ・こんぶ・ふたにく	きゅうり・ごぼう・こまつな・しいたけ・しょうが・だいこん・にんじん	601	29.4	18.4
7	月	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め さつまいもオムレツ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・オムレツ・ふたにく	チンゲンサイ・しょうが・にんじん・たけのこ・キャベツ・たまねぎ	626	28.7	20.6
8	火	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉の南蛮漬け	こめ・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・とうふ・とりにく・みそ・わかめ	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい・ピーマン	647	26.3	23.1
9	水	★食パン 牛乳 ポトフ ごぼうサラダ	パン・じゃがいも・ドレッシング・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく・ウインナー・ツナ・チーズ	コーン・にんじん・ごぼう・きゅうり・キャベツ・えだまめ・たまねぎ	664	30.5	24.4
10	木	ごはん 牛乳 大根の煮物 さばのごまみそかけ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・さつまあげ・みそ・さば・とりにく	たまねぎ・にんじん・だいこん・さやいんげん・こんにゃく・しょうが	631	30.0	19.4
15	火	ごはん 牛乳 筑前煮 ししゃものからあげ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく	たけのこ・えだまめ・にんじん・しいたけ・こんにゃく・ごぼう・れんこん	604	26.8	17.9
16	水	ごはん 牛乳 麻婆春雨 パンパンジー	こめ・はるさめ・あぶら・さとう・ドレッシング・でんぶん	ぎゅうにゅう・みそ・チーズ・ふたにく・とりにく	にんじん・きゅうり・しょうが・たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・きくらげ	637	26.6	18.7
17	木	ごはん 牛乳 すき焼き 切干大根の酢の物	こめ・ごま・さとう・やきふ・あぶら	ぎゅうにゅう・やきとうふ・ぎゅうにく・ふたにく	だいこん・きゅうり・すだち・たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい・こんにゃく	633	24.6	20.9
18	金	ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグのきのこソース こぶきさつまいも	こめ・でんぶん・さとう・さつまいも	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ベーコン・いんげんまめ	キャベツ・こまつな・たまねぎ・しいたけ・しめじ・にんじん	697	23.7	21.5
21	月	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げきょうざ	こめ・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・うずらたまご・いか・きょうざ・ふたにく・えび	きくらげ・はくさい・にんじん・チンゲンサイ・しょうが・たけのこ	625	28.5	20.3
22	火	ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまの甘露煮 ひじきの炒め煮	こめ・あぶら・さとう・さといも	ぎゅうにゅう・とうふ・ひじき・さんまのかんろに・あぶらあげ・とりにく	ねぎ・にんじん・こんにゃく・グリーンピース・だいこん	615	25.2	20.7
23	水	☆食パン 牛乳 カレーポリタン ツナサラダ	パン・オリーブオイル・ドレッシング・ジャム・スパゲッティ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ツナ	にんじん・キャベツ・しめじ・たまねぎ・ピーマン・きゅうり	631	23.8	20.2
24	木	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 もやしと小松菜のごまあえ	こめ・ゼリー・じゃがいも・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・ちくわ・とりにく	こまつな・もやし・えだまめ・こんにゃく・たまねぎ・にんじん	619	24.7	13.3
25	金	ごはん 牛乳 よせなべ ちりめん大豆の揚げ煮	こめ・ごま・でんぶん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・いわしだんご・だいず・しらすほし・ふたにく・こんぶ	にんじん・ねぎ・えのきたけ・だいこん・はくさい	613	29.2	16.8
28	月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さけのもみじ焼き	こめ・ごま・あぶら・マヨネーズ・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく・ひじき・さけ	れんこん・ごぼう・さやいんげん・にんじん	654	29.6	21.6
29	火	きのこごはん 牛乳 五目みそ汁 ちくわとさつまいもの天ぷら	こめ・でんぶん・あぶら・さつまいも	ぎゅうにゅう・みそ・とりにく・ちくわ・あぶらあげ	だいこん・しそ・きのこごはんのぐ・たまねぎ・にんじん・こまつな	619	24.0	16.0
30	水	ごはん 牛乳 煮込みおでん 土佐あえ	こめ・さといも・さとう	ぎゅうにゅう・がんもどき・こんぶ・とりにく・さつまあげ・うずらたまご・かつおぶし	きゅうり・こんにゃく・だいこん・はくさい	609	26.7	18.6
31	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ わかめサラダ	こめ・ドレッシング・バター・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・だいず・わかめ・ふたにく	きゅうり・たまねぎ・にんじん・キャベツ	599	24.8	15.3

《学校給食の摂取基準》 小学校…熱量650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g ☆印…学校配送です。
 ※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産 《米・しいたけ》