



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)	タバク質 (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・でんぷん・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	758	30.3	14.1	
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・ぶたにく・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	702	29.5	15.8	
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	818	28.2	19.5	
4	金	ごはん 牛乳 沢煮碗 あじの竜田揚げ きゅうりの即席漬	こめ・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・あじ・あぶらあげ・こんぶ・ぶたにく	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	737	36.8	21.7	
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	いわしふりかけ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・オムレツ・ぶたにく	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	757	34.4	24.1
8	火	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉の南蛮漬	こめ・あぶら・さとう・でんぷん	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	787	31.6	27.6	
9	水	★食パン 牛乳 ポトフ ごほうサラダ	チーズクリーム	パン・じゃがいも・ドレッシング・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・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	773	35.9	28.0
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	778	37.8	23.7	
15	火	ごはん 牛乳 筑前煮 ししゃものからあげ	こめ・さとう・でんぷん・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	753	33.9	22.5	
16	水	ごはん 牛乳 麻婆春雨 ハンパンジー	チーズ	こめ・はるさめ・あぶら・さとう・ドレッシング・でんぷん	ぎゅうにゅう・みそ・チーズ・ぶたにく・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	762	31.2	21.1
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・きゅうにく・ぶたにく	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	768	29.8	25.0	
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・でんぷん・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	859	28.7	25.9	
21	月	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ	こめ・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・うすらたまご・いか・ぎょうざ・ぶたにく・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	776	35.2	25.5	
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	714	28.5	22.0	
23	水	☆食パン 牛乳 カレーポリタン ツナサラダ	ブルーベリージャム	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	790	29.5	22.8
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	☆りんごゼリー	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	736	30.0	15.0
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・でんぷん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・いわしだんご・だいす・しらすほし・ぶたにく・こんぶ	にんじん・ねぎ・えのきたけ・だいこん・はくさい	744	36.0	19.4	
28	月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さけのみみじ焼き	こめ・ごま・あぶら・マヨネーズ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・さけ	れんこん・ごぼう・さやいんげん・にんじん	790	35.1	25.7	
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・てんぷらこ・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	758	27.8	18.1	
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・うすらたまご・かつおぶし	きゅうり・こんにゃく・だいこん・はくさい	736	32.3	21.9	
31	木	ごはん 牛乳 ボークビーンズ 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・だいす・わかめ・ぶたにく	きゅうり・たまねぎ・にんじん・キャベツ	728	29.6	17.7	

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆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 >>