



学校給食予定献立表



令和6年 11月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名			熱量 (kcal)	卵バク 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	金	ごはん 牛乳 もち麦入り中華スープ 豚肉の生姜炒め	ヨーグルト	こめ・もちむぎ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・ベーコン・ヨーグルト	こまつな・たまねぎ・コーン・にんじん・はくさい・ピーマン・きくらげ・しょうが	690	30.4	20.8
5	火	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきのすだち酢あえ	小魚佃煮	こめ・じゃがいも・さとう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・ひじき・ちくわ・きゅうにく・ふたにく・こさかなつくだに	こんにゃく・えだまめ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・すだち	626	24.4	17.1
6	水	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 大学芋		こめ・さつまいも・はるさめ・さとう・みずあめ・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にら・にんじん・きくらげ・しょうが	608	19.2	14.0
7	木	三色そぼろすし 牛乳 赤だし汁		こめ・やきふ・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・とりにく・たまご・みそ	グリーンピース・だいこん・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・えのきたけ・しょうが	619	26.5	20.1
8	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 きびなごのフライ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・こうやどうふ・とりにく・きびなごフライ	さやいんげん・たけのこ・たまねぎ・にんじん・しいたけ	649	32.5	20.7
11	月	ごはん 牛乳 さつまい しばの生姜焼き きゅうりの香りづけ		こめ・さとう・こまあぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・さば・とりにく・みそ	きゅうり・ごぼう・しょうが・だいこん・にんじん・ねぎ・しめじ	614	29.5	19.9
12	火	ごはん 牛乳 秋のカレーシチュー コーンサラダ		こめ・こむぎこ・さつまいも・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ふたにく	グリーンピース・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・れんこん・りんご・しいたけ・しめじ・しょうが・にんにく	651	23.6	18.4
13	水	☆ロールパン 牛乳 長崎血うどん えびしゅうまい		パン・さうだんめん・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・なると・ふたにく・えびしゅうまい	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	637	25.5	25.8
14	木	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 豚肉と大豆の揚げ煮		こめ・じゃがいも・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・さつまいも・ふたにく・とりにく	さやいんげん・だいこん・にんじん・しょうが	682	31.0	18.9
15	金	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢煮 中華あえ		こめ・でんぶん・さとう・こまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・うずらたまご・にくだんご	キャベツ・こまつな・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・きくらげ	650	23.7	22.5
18	月	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら 阿南市産卵とこんにゃくのゆずみそかけ		こめ・さとう・こま・こまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまいも・さつまいも・きゅうにく・ふたにく・たまご・みそ	こんにゃく・さやいんげん・にんじん・れんこん・ゆず	677	26.8	21.9
19	火	ごはん 牛乳 野菜スープ 鶏肉とレバーのバーベキューソース	みかん	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・レバー・ベーコン・とりにく	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・みかん・りんご・しょうが・にんにく	685	26.3	22.5
20	水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 きゅうりとしらすの酢の物		こめ・じゃがいも・さとう・こま	ぎゅうにゅう・だいず・ひじき・しらすほし・ちくわ・とりにく	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・きゅうり・ごぼう・にんじん・すだち	589	29.0	14.1
21	木	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 ぶりのフライ	ウスターソース	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ふたにく・ぶりフライ	だいこん・にんじん・ねぎ・はくさい・えのきたけ	601	25.7	18.7
22	金	ピピンパ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ・きゅうにく・ふたにく・ベーコン・みそ	こまつな・たまねぎ・コーン・にんじん・もやし・しょうが・にんにく	614	23.7	21.2
25	月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の炒め物 五目厚焼き卵	こんぶ佃煮	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・ふたにく・たまごやき・こんぶつくだに	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが	612	28.4	19.9
26	火	ごはん 牛乳 きのこ汁 サケのちゃんちゃん焼き		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・さけ・ふたにく・みそ	キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・しいたけ・しめじ	577	30.3	14.5
27	水	★食パン 牛乳 さつまいものクリーム煮 ブロッコリーのサラダ		パン・さつまいも・こめ・なまクリーム・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく	グリーンピース・キャベツ・たまねぎ・コーン・にんじん・ブロッコリー	634	27.9	17.8
28	木	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 小松菜のアーモンドあえ	☆わらびもち	こめ・さとう・アーモンド・わらびもち	ぎゅうにゅう・がんもどき・さつまいも・とりにく	こんにゃく・えだまめ・こまつな・だいこん・にんじん・はくさい	644	23.8	18.4
29	金	トマトピラフ 牛乳 コンソメスープ クロック ポイルキャベツ	ケチャップソース	こめ・あぶら・クロック	ぎゅうにゅう・とうふ・ベーコン	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・コーン・にんじん・トマトピラフのぐ	691	20.6	23.9

《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・ゆで卵(18日) >>