

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)	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	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・ぶたにく・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	818	36.1	24.3
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・ぎゅうにく・ぶたにく・こざかなつくだに	こんにゃく・えだまめ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・すだち	756	28.9	19.9
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・ぶたにく	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	740	22.8	15.7
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・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	754	32.0	23.7
8	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 きびなこのフライ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・こうやとうふ・とり・きびなこフライ	さやいんげん・たけのこ・たまねぎ・にんじん・しいたけ	802	40.5	24.8
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・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	756	36.9	24.4
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・ぶたにく	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	799	28.1	21.7
13	水	☆ロールパン 牛乳 長崎皿うどん えびしゅうまい		パン・さらうどんめん・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・なると・ぶたにく・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	829	32.3	32.7
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・さつまあげ・ぶたにく・とり・に	さやいんげん・だいこん・にんじん・しょうが	832	38.0	22.3
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・うすらたまご・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	793	28.5	27.0
18	月	ごはん 牛乳 れんこんのさんびら 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・さつまあげ・きゅうにく・ぶたにく・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	824	32.1	25.6
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	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	835	31.9	26.9
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	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	712	35.6	16.0
21	木	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 ぶりのフライ	タルタルソース	こめ・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・ぶりフライ	だいこん・にんじん・ねぎ・はくさい・えのきたけ	764	31.2	26.5
22	金	ピピンバ 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・ぎゅうにく・ぶたにく・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	746	28.4	25.6
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・ぶたにく・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	742	34.0	23.2
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・ぶたにく・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	691	35.9	16.4
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	小魚アーモンド	パン・さつまいも・こめ・なまクリーム・バター・ドレッシング・アーモンド	ぎゅうにゅう・とり・に	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	780	34.8	22.6
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・さつまあげ・とり・に	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	770	28.7	21.5
29	金	トマトピラフ 牛乳 コンソメスープ コロッケ ポイルキャベツ	ケチャップソース	こめ・あぶら・コロッケ	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・トマトピラフのく	817	23.7	27.3

《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・ゆで卵 (18日) >>