



# 学校給食予定献立表



令和6年 12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)
			カヤ熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
2	月	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	こめ・じゃがいも・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ・しらすほし・にくだんご	こんにゃく・えだまめ・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・すだち	733	28.2	19.2
3	火	減量ごはん 牛乳 カレーうどん かぼちゃサラダ	こめ・うどん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム・スキムミルク	かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	750	29.7	23.0
4	水	ごはん 牛乳 野菜炒め いかのかりん揚げ	こめ・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・きくらげ・しょうが	764	39.1	21.3
5	木	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さばの塩焼き 白菜のつけあわせ	こめ	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ・さば	こまつな・たまねぎ・にんじん・はくさい・えのきだけ	707	33.4	24.0
6	金	ごはん 牛乳 おでん ほうれん草のごまあえ	こめ・さといも・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんもどき・こんぶ・ちくわ・とり・うすらたまご	こんにゃく・だいこん・にんじん・ほうれん草・もやし	757	33.3	24.2
9	月	ごはん 牛乳 豚汁 はんぺんのいそあげ	こめ・こむぎこ・てんぷらこ・じゃがいも・あぶら・プリン	ぎゅうにゅう・あおのり・はんぺん・ぶたにく・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ	770	28.5	19.2
10	火	ごはん 牛乳 豆腐とえびの中華煮 春雨の酢の物	こめ・でんぶん・はるさめ・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・えび・ぶたにく・たまご	グリーンピース・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	746	34.6	20.7
11	水	★食パン 牛乳 冬野菜のスープ煮 ツナサラダ	パン・ジャム・ドレッシング	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ツナ・ぶたにく・ウィンナー	かぶ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん	775	34.2	25.1
12	木	ごはん 牛乳 カレーきんぴら さわらの野菜あんかけ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さわら・ちくわ・ぎゅうにく・ぶたにく	こんにゃく・さやいんげん・ごぼう・たまねぎ・にんじん	807	35.5	24.9
13	金	ごはん 牛乳 吉野煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・さつまいも・でんぶん・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・ひじき・さつまあげ・とりにく	えだまめ・キャベツ・こまつな・にんじん・れんこん	762	28.7	14.8
16	月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 もちいなり	こめ・さとう・あぶら・もち	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・あぶらあげ	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ・しょうが	756	29.7	22.5
17	火	ごはん 牛乳 よせなべ 大豆とれんこんの甘みそあえ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・みそ・つくね	だいこん・にんじん・ねぎ・はくさい・れんこん・えのきだけ	788	32.5	23.6
18	水	ごはん 牛乳 ハヤシチュー わかめサラダ	こめ・こむぎこ・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・ぶたにく	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・しめじ・にんにく	771	29.4	22.2
19	木	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 アジフライ ポイルブロッコリー	こめ・じゃがいも・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・みそ・アジフライ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ブロッコリー・しいたけ	774	29.2	22.5
20	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんもどき・ぎゅうにく・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・かぼちゃ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・にんじん・ゆず	778	28.4	23.0
23	月	コーンピラフ 牛乳 実だくさんスープ ささみカツ	こめ・じゃがいも・あぶら・ドーナッツ	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ささみカツ・ベーコン	キャベツ・たまねぎ・コーン・にんじん・しめじ	887	28.8	31.4

《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。



今月の阿南市産食材 << 米, しいたけ, きゅうり, チンゲンサイ, キャベツ, ブロッコリー >>