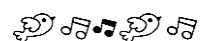
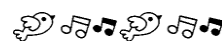




学校給食予定献立表



令和7年 1月分

阿南市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立名 | 食品名 | | | 熱量 (kcal) | パルク質 (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 | | | | |
| 7 | 火 | ごはん 牛乳 白玉雑煮 いわしのおかか煮 卵の花の炒り煮 | こめ・しらたまだんご・ さといも・さとう・ごま あぶら | ぎゅうにゅう・あぶらあ げ・おから・いわしのおか かに・みそ | こんにやく・こまつな・だい ごん・にんじん・ねぎ・しい たけ | 761 | 26.8 | 19.4 | |
| 8 | 水 | ☆食パン 牛乳 和風スバゲッティ ごぼうサラダ | ブルー ベリー ジャム | パン・スバゲッティ・さ とう・ジャム・オリーブ オイル・ドレッシング | ぎゅうにゅう・ツナ・ペ ー コン・とりにく | きゅうり・ごぼう・たまね ぎ・コーン・にんじん・ほう れんそう・しめじ | 828 | 34.5 | 25.6 |
| 9 | 木 | ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 ちくわの二色揚げ | | こめ・てんぷらこ・あぶ ら | ぎゅうにゅう・とうふ・あ おのり・ちくわ・ぶたにく | だいごん・にんじん・ねぎ・ はくさい・えのきたけ | 780 | 36.4 | 20.5 |
| 10 | 金 | ごはん 牛乳 カレーシチュー カリフラワーのマリネ | | こめ・こむぎこ・じゃが いも・さとう・あぶら・ バター | ぎゅうにゅう・ぶたにく | グリーンピース・カリフラ ワー・きゅうり・たまねぎ・ にんじん・りんご・レモン・ しょうが・にんにく | 785 | 29.2 | 21.9 |
| 14 | 火 | ごはん 牛乳 筑前煮 さけのすだちしょうゆ | 昆布佃煮 | こめ・さとう | ぎゅうにゅう・さつまあ げ・とりにく・こんぶつく だに・さけ | こんにやく・さやいんげん・ ごぼう・たけのこ・にんじ ん・れんこん・すだち・しい たけ | 708 | 38.7 | 13.7 |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳 酢豚 中華あえ | | こめ・でんぶん・さと う・ごまあぶら・あぶら | ぎゅうにゅう・ぶたにく・ うすらたまご | きゅうり・たけのこ・たまね ぎ・にんじん・ピーマン・も やし・きくらげ・しょうが | 777 | 34.9 | 24.2 |
| 16 | 木 | ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 ハンバーグのおろしソース | ぼんかん | こめ・さとう | ぎゅうにゅう・とうふ・あ ぶらあげ・みそ・ハンバー グ | こまつな・だいごん・たまね ぎ・にんじん・はくさい・ほ んかん | 823 | 31.1 | 24.6 |
| 17 | 金 | ごはん 牛乳 ポークビーンズ わかめサラダ | | こめ・じゃがいも・さと う・バター・ドレッシン グ | ぎゅうにゅう・だいす・わ かめ・ぶたにく | きゅうり・たまねぎ・コー ン・にんじん | 748 | 31.2 | 18.5 |
| 20 | 月 | ごはん 牛乳 五目汁 さばのみそかけ | | こめ・さといも・さとう | ぎゅうにゅう・さば・ぶた にく・みそ | しょうが・たまねぎ・にんじ ん・ねぎ・しめじ | 732 | 34.0 | 22.1 |
| 21 | 火 | あまからキムチ丼 牛乳 はんさんすう | | こめ・はるさめ・さと う・ごま・ごまあぶら・ あぶら | ぎゅうにゅう・ぶたにく | きゅうり・たまねぎ・チンゲ ンサイ・にら・にんじん・は くさい・キムチ・きくらげ・ しょうが・にんにく | 700 | 25.4 | 17.4 |
| 22 | 水 | ★食パン 牛乳 米粉のシチュー ブロッコリーのサラダ | | パン・じゃがいも・こめ こ・なまクリーム・パ ター・ドレッシング | ぎゅうにゅう・いんげんま め・ペーコン・とりにく | えだまめ・キャベツ・たまね ぎ・コーン・にんじん・ブ ロッコリー | 745 | 33.3 | 25.5 |
| 23 | 木 | ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 土佐あえ | ☆ヨーグ ルト | こめ・じゃがいも・さと う | ぎゅうにゅう・だいす・ひ じき・かつおぶし・ちく わ・とりにく・ヨーグルト | こんにやく・さやいんげん・ キャベツ・きゅうり・ごぼ う・にんじん | 754 | 35.3 | 15.5 |
| 24 | 金 | ごはん 牛乳 ふしめん入りみそ汁 鶏肉のすだちソース | | こめ・ふしめん・でんぶ ん・さとう・あぶら | ぎゅうにゅう・あぶらあ げ・わかめ・とりにく・み そ | だいごん・たまねぎ・チンゲ ンサイ・にんじん・すだち | 796 | 30.0 | 27.1 |
| 27 | 月 | ごはん 牛乳 たけのこ入りきんぴら 白身魚のフライ ポイルキャベツ | ウスター ソース | こめ・さとう・あぶら | ぎゅうにゅう・さつまあ げ・ぶたにく・ホキフライ | キャベツ・ごぼう・たけの こ・にんじん・ピーマン | 770 | 32.2 | 19.0 |
| 28 | 火 | ごはん 牛乳 すきやき ならあえ | | こめ・やきふ・さとう・ ごま・あぶら | ぎゅうにゅう・やきとう ふ・あぶらあげ・きゅうに く・ぶたにく | こんにやく・だいごん・たま ねぎ・にんじん・ねぎ・はく さい・れんこん | 761 | 29.7 | 24.5 |
| 29 | 水 | わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 菜の花あえ | ☆みたらし だんご | こめ・じゃがいも・さと う・あぶら・みたらしだ んご | ぎゅうにゅう・とりにく・ わかめ | こんにやく・えだまめ・キャ ベツ・たまねぎ・コーン・な のはな・にんじん | 777 | 27.1 | 16.4 |
| 30 | 木 | ごはん 牛乳 そば米汁 厚焼きたまご おでんぶ | | こめ・そばごめ・さとう | ぎゅうにゅう・きんときま め・あぶらあげ・こうやど うふ・ちくわ・とりにく・ たまごやき | だいごん・チンゲンサイ・に んじん・れんこん・しいたけ | 708 | 31.2 | 18.6 |
| 31 | 金 | ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 ぎょうざの甘酢あん | | こめ・でんぶん・はるさ め・さとう・あぶら | ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ぎょうざ | キャベツ・たけのこ・たまね ぎ・にんじん・ねぎ・きくら げ・しょうが | 790 | 29.0 | 22.2 |

《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。