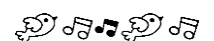
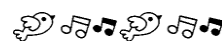




# 学校給食予定献立表



令和7年 2月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	卵白クサ (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				
3	月	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏つくね ひじきの炒め煮	抹茶ピーン ス	こめ・さといも・さとう・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ・つくね・とうふ・ひじき・まっちゃビーンズ・あぶらあげ	えのきたけ・グリーンピース・だいこん・にんじん・ねぎ	747	27.2	20.1
4	火	ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 きゅうりとわかめの酢の物		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・しらすほし・ちくわ・ふたにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく・きゅうり・かぼちゃ・えだまめ	735	32.4	16.2
5	水	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め 揚げたこやき		こめ・たこやき・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・みそ・なまあげ・あおのり・けずりぶし	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ	749	31.6	21.6
6	木	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのうま煮 さけの塩焼き	ほん酢	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく・がんもどき・さけ	にんじん・さやいんげん・たけのこ・ごぼう・こんにゃく	755	42.8	21.0
7	金	ごはん 牛乳 卵のスープ ヤンニョムチキン		こめ・さとう・あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご・とりにく	きくらげ・にんにく・はくさい・にんじん・たまねぎ・コーン	814	31.6	29.7
10	月	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 さばの生姜焼き		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・さば・さつまあげ	こんにゃく・さやいんげん・にんじん・しょうが・だいこん	779	37.2	25.3
12	水	★食パン 牛乳 ポトフ れんこんサラダ		パン・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ふたにく・ウインナー	きゅうり・かぶ・にんじん・コーン・キャベツ・えだまめ・れんこん・たまねぎ	737	31.9	26.1
13	木	ごはん 牛乳 焼肉 フライビーンズ		こめ・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・ふたにく・あおのり・きゅうり・だいす・みそ	にんにく・にんじん・ヤングコーン・たまねぎ・しょうが・キャベツ・ピーマン	774	34.0	25.7
14	金	チキンライス 牛乳 コンソメスープ オムレツ		こめ・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ベーコン・オムレツ・とうふ・とりにく	グリーンピース・こまつな・たまねぎ・にんじん・しめじ	737	30.7	24.6
17	月	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサンドフライ		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しょうが・かぼちゃサンドフライ・きくらげ・キャベツ・にんにく	752	27.9	21.0
18	火	ごはん 牛乳 カレーシチュー ツナサラダ		こめ・バター・あぶら・こむぎこ・さとう・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ふたにく・ツナ	にんじん・りんご・たまねぎ・しょうが・コーン・グリーンピース・きゅうり・にんにく	794	31.9	22.3
19	水	ごはん 牛乳 豚肉とたけのこのみそ煮 かぶの甘酢あえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく・みそ・がんもどき	ごぼう・たけのこ・こんにゃく・にんじん・きゅうり・えだまめ・かぶ	728	31.0	20.8
20	木	ごはん 牛乳 もずくのすまし汁 さわらのみぞれ煮	チーズ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・かまぼこ・さわら・チーズ・もずく	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・だいこん・えのきたけ・はくさい	766	33.9	23.5
21	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ごまあえ		こめ・さとう・じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・こうやとうふ・ハム	にんじん・キャベツ・こまつな・さやいんげん・しいたけ・たまねぎ	734	34.6	19.8
25	火	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 春巻き		こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・たまご・はるまき	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・しょうが・たけのこ・きくらげ・キャベツ	777	28.9	26.9
26	水	☆食パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ 豆サラダ	りんごジャム	パン・なまクリーム・バター・ジャム・ドレッシング・スパゲティ・オリーブオイル・さとう	ぎゅうにゅう・だいす・ベーコン	にんにく・えだまめ・きゅうり・しめじ・たまねぎ・トマト・にんじん	815	29.9	26.1
27	木	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のアーモンドあえ	ミルク	こめ・さとう・じゃがいも・あぶら・アーモンド・ミルク	ぎゅうにゅう・ふたにく	こんにゃく・ほうれん草・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・にんじん	713	25.9	16.2
28	金	ごはん 牛乳 豚汁 あじの竜田揚げ ブロッコリーのドレッシングあえ		こめ・さつまいも・あぶら・でんぶん・ドレッシング	ぎゅうにゅう・みそ・あじ・ふたにく	しいたけ・ブロッコリー・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼう	761	35.1	20.0

《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, ブロッコリー》