



学校給食予定献立表



令和6年 4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)	
		かや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
8 月	ごはん 牛乳 春キャベツのみそ汁 豚肉の生姜炒め		こめ・じゃがいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ・わかめ・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・しょうが	598	28.6	17.7
9 火	ごはん 牛乳 阿南市産にんじん入り肉じゃが 野菜とひじきのあえもの		こめ・じゃがいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ひじき・ちくわ・ぶたにく	こんにやく・えだまめ・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	573	23.3	13.5
10 水	コーンピラフ 牛乳 ミネストローネ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	ウスターソース	こめ・マカロニ・あぶら	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ベーコン・ほぎフライ	キャベツ・セロリ・たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく・コーンピラフのもと	631	22.8	17.6
11 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はんさんすう		こめ・でんぶん・はるさめ・さとう・こま・こまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそ	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しめじ・しょうが・にんにく	638	26.1	20.4
12 金	ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの煮物 五目厚焼き卵		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・とりにく・たまごやき	こんにやく・えだまめ・ごぼう・たけのこ・にんじん	584	27.7	15.3
15 月	減量ごはん 牛乳 煮込みうどん はんべんのいそ揚げ	いわしふりかけ	こめ・こむぎこ・てんぷらこ・うどん・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・あおのり・はんぺん・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・しいたけ	586	26.9	17.4
16 火	ごはん 牛乳 ホイコウロウ しゅうまい		こめ・さとう・こまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ポークしゅうまい	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・きくらげ・しょうが	606	26.2	17.8
17 水	★食パン 牛乳 レタスのチャウダー マカロニサラダ	マヨネーズ	パン・こむぎこ・マカロニ・じゃがいも・なまクリーム・バター・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・とりにく	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・レタス	660	27.2	23.3
18 木	ごはん 牛乳 厚揚げの煮物 きゅうりといかの酢の物	☆ヨーグルト	こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・なまあげ・わかめ・いか・ちくわ・ぶたにく・ヨーグルト	こんにやく・さやいんげん・きゅうり・たまねぎ・にんじん・すだち	688	32.0	19.2
19 金	ごはん 牛乳 若竹汁 さけとえだまめの甘みそあえ		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ・さけ・ちくわ・みそ	えだまめ・こまつな・たけのこ・にんじん・えのきたけ・しょうが	614	29.1	16.4
22 月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 肉いなり		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・にくないなり	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	678	26.2	21.2
23 火	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 土佐あえ	☆クレープ	こめ・じゃがいも・さとう・クレープ	ぎゅうにゅう・こうや・とうふ・かつおぶし・とりにく	えだまめ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・しいたけ	684	29.9	20.4
24 水	☆食パン 牛乳 スパゲティボリタン 春野菜のサラダ	いちごジャム	パン・スパゲティ・ジャム・オリブオイル・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ベーコン	アスパラガス・キャベツ・たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン・しめじ	663	24.9	20.8
25 木	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 鶏肉のレモンソース		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく・みそ	こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ・レモン・しめじ	646	25.4	21.7
26 金	ごはん 牛乳 ぎんぴらごぼう いわしの生姜煮		こめ・さとう・こま・こまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・いわしのしょうがに・さつまあげ・きゅうり・ぶたにく	こんにやく・さやいんげん・ごぼう・にんじん	644	25.9	20.8
30 火	ごはん 牛乳 五目汁 さばの塩焼き ひじきの炒め煮	チーズ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ひじき・さば・とりにく・チーズ	えだまめ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しいたけ	657	34.0	25.7

《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。