



# 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	726	34.9	20.7
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	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	696	27.8	15.1
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・ほきフライ	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	777	27.9	21.0
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・ごま・ごまあぶら・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	775	31.8	24.4
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・さつまいも・とりにく・たまごやき	こんにゃく・えだまめ・ごぼう・たけのこ・にんじん	709	34.3	17.4
15 月	減量ごはん 牛乳 煮込みうどん はんべんのいそ揚げ	いわしぶりかけ	こめ・こむぎこ・でんぶん・さとう・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	715	32.0	20.1
16 火	ごはん 牛乳 ホイコウロウ しゅうまい		こめ・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ホークしゅうまい	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	766	32.9	22.4
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	768	31.8	26.4
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・ごま	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	こんにゃく・さやいんげん・きゅうり・たまねぎ・にんじん・すだち	815	38.3	22.1
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	748	35.8	19.1
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	795	30.8	24.0
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	808	36.0	22.8
24 水	☆食パン 牛乳 スパゲッティボリタン 春野菜のサラダ	黒豆きなこクリーム	パン・スパゲッティ・きなこクリーム・オリーブオイル・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	830	30.9	28.5
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	786	30.6	25.9
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・ごま・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・いわしのしょうがに・さつまいも・きゅうりにく・ぶたにく	こんにゃく・さやいんげん・ごぼう・にんじん	779	30.9	24.6
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	772	39.0	28.6

《学校給食の摂取基準》 小学校…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。