



学校給食予定献立表



令和6年 5月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	パクリ質 (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				
1	水	ごはん 牛乳 酢豚 ハンパンジー	こめ・さとう・でんぷ ん・ドレッシング・あぶ ら	ぎゅうにゅう・とりにく・ ふたにく・うすらたまご	きゅうり・しょうが・たけの こ・たまねぎ・にんじん・ピー マン・きくらげ	787	38.4	23.8	
2	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 切干大根の酢の物	☆かしわも ち	こめ・あぶら・かしわも ち・こま・さとう・じゃ がいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	きゅうり・にんじん・たまね ぎ・だいこん・こんにやく・え だまめ・すだち	858	27.7	21.2
7	火	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め ポテトオムレツ		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく・ オムレツ	にんじん・きくらげ・ヤング コーン・にんにく・にら・たま ねぎ・キャベツ・しょうが	728	29.6	21.4
8	水	☆ナン 牛乳 ドライカレー ごぼうサラダ	☆りんごゼ リー	ナン・ドレッシング・ゼ リー・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・ ツナ・だいず・ぎゅうにく	にんにく・たまねぎ・しょう が・しめじ・ごぼう・グリーン ピース・きゅうり・コーン・に んじん	770	37.0	30.9
9	木	たけのこごはん 牛乳 豚汁 さわらの緑茶揚げ	天つゆ	こめ・あぶら・じゃがい も・てんぷらこ	ぎゅうにゅう・みそ・ふた にく・さわら	しいたけ・たけのこごはんのも と・たまねぎ・にんじん・ね ぎ・りょくちや	778	34.3	22.7
10	金	ごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 野菜とひじきのナッツあえ		こめ・アーモンド・さ とう	ぎゅうにゅう・さつまあ げ・とりにく・なまあげ・ ひじき	たまねぎ・さやいんげん・キャ ベツ・こまつな・こんにやく・ にんじん	715	31.8	19.5
13	月	ごはん 牛乳 焼肉 チヂミ		こめ・さとう・あぶら・ ちぢみ・こまあぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ぎゅ うにく・ふたにく	にんにく・ピーマン・にんじ ん・たまねぎ・しょうが・キャ ベツ・ヤングコーン	754	30.3	21.6
14	火	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	ぶりかけ	こめ・こま・さとう・ じゃがいも	ぎゅうにゅう・しらすぼ し・ちくわ・にくだんこ・ わかめ	にんじん・えだまめ・きゅう り・こんにやく・すだち・たま ねぎ	746	29.4	19.3
15	水	ごはん 牛乳 もち麦入りスープ 鶏肉のにらソース		こめ・でんぷん・もちむ ぎ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・ ベーコン・いんげんまめ	にんじん・にら・キャベツ・こ まつな・たまねぎ	824	30.9	29.6
16	木	ごはん 牛乳 たけのこのきんぴら さけのマヨネーズ焼き		こめ・さとう・マヨネ ーズ・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあ げ・ふたにく・さけ	にんじん・パセリ・たまねぎ・ たけのこ・さやいんげん・ごぼ う	776	36.7	25.5
17	金	ごはん 牛乳 新玉ねぎのハヤシチュー フルーツミックス		こめ・バター・あぶら・ さとう・ゼリー・こむぎ こ	ぎゅうにゅう・ふたにく	もも・しめじ・にんにく・にん じん・パインアップル・みか ん・グリーンピース・たまねぎ	820	28.4	21.9
20	月	ごはん 牛乳 ふしめん汁 アジフライ ポイルキャベツ	タルタル ソース	こめ・あぶら・タルタル ソース・ふしめん	ぎゅうにゅう・わかめ・あ ぶらあげ・ちくわ・アジフ ライ	キャベツ・だいこん・たまね ぎ・にんじん・ねぎ	771	28.5	22.1
21	火	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 春雨の中華和え		こめ・こま・こまあぶ ら・さとう・あぶら・は るさめ・でんぷん	ぎゅうにゅう・みそ・ふた にく・なまあげ	しめじ・グリーンピース・しょう が・にんじん・にんにく・たま ねぎ・きゅうり	851	34.9	30.5
22	水	☆食パン 牛乳 和風スナゲティ アスパラガスのサラダ	みかんジャ ム	パン・オリーブオイル・ ジャム・スナゲティ・ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ペ ーコン・とりにく	アスパラガス・きゅうり・にん じん・コーン・こまつな・たま ねぎ・しいたけ	790	34.6	21.8
23	木	ごはん 牛乳 コーンソメスープ 照り焼きハンバーグ こふさいも		こめ・じゃがいも・でん ぷん・さとう	ぎゅうにゅう・ワイン ナー・ハンバーグ	たまねぎ・チンゲンサイ・にん じん・しょうが・コーン・きく らげ	811	29.1	23.5
24	金	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 いんげんのごまあえ		こめ・でんぷん・こま ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・うすらたま ご・みそ・とりにく	こんにやく・しょうが・キャベ ツ・えだまめ・さやいんげん・ にんじん・たけのこ	761	30.0	25.9
27	月	ごはん 牛乳 五目汁 ちくわの二色揚げ		こめ・てんぷらこ・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ふたにく・ どうふ・ちくわ・あぶらあ げ・あおのり	にんじん・チンゲンサイ・だい こん	772	35.8	21.4
28	火	ごはん 牛乳 筑前煮 さばのみそかけ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・とり にく・さば	にんじん・たけのこ・しょう が・しいたけ・こんにやく・ご ぼう・えだまめ・れんこん	772	38.4	22.4
29	水	ごはん 牛乳 ホークピース コーンサラダ		こめ・ドレッシング・バ ター・さとう・じゃがい も	ぎゅうにゅう・ふたにく・ だいず	にんじん・たまねぎ・コーン・ きゅうり・キャベツ	748	30.0	18.8
30	木	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 いかのかりん揚げ		こめ・はるさめ・あぶ ら・でんぷん	ぎゅうにゅう・いか・ふた にく	にんじん・きくらげ・キャベ ツ・しょうが・たまねぎ・ね ぎ・ヤングコーン	781	37.4	20.7
31	金	三色そばろごはん 牛乳 もすくのすまし汁	☆プリン	こめ・さとう・プリン	ぎゅうにゅう・かまぼこ・ とりにく・たまご・もすく	にんじん・はくさい・グリーン ピース・えのきたけ・たまね ぎ・しょうが・こまつな	777	29.7	23.7

《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まいります。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

米・しいたけ・きゅうり