



# 学校給食予定献立表



令和6年 6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) |
|----|---|---|--|---------------------------------|---|-----------|-----------|--------|
|    |   |   | 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<br>高野豆腐の煮物<br>キャベツとちりめんの酢の物            | こめ・さとう・ごま  | ぎゅうにゅう・こうやどうふ・しらすめし・とりにく・わかめ    | さやいんげん・しいたけ・すだち・たけのこ・たまねぎ・にんじん・キャベツ           | 723       | 38.6      | 19.1   |
| 4  | 火 | ごはん 牛乳<br>たまねぎのみそ汁<br>いわしのごまてり煮<br>きゅうりのゆかりあえ | こめ・やきふ・あぶら・ごま・さとう・じゃがいも・でんぶ                              | ぎゅうにゅう・あぶらあげ・いわし・みそ             | たまねぎ・ゆかり・こまつな・にんじん・きゅうり・ねぎ                    | 734       | 27.9      | 19.5   |
| 5  | 水 | ごはん 牛乳<br>野菜炒め<br>かにたま                        | ☆ヨーグルト<br>こめ・でんぶ・さとう・あぶら                                 | ぎゅうにゅう・ヨーグルト・かにたま・ぶたにく          | チンゲンサイ・キャベツ・しめじ・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ           | 793       | 36.3      | 21.2   |
| 6  | 木 | ごはん 牛乳<br>じゃがいものベーコン煮<br>ツナサラダ                | こめ・さとう・じゃがいも・ドレッシング                                      | ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・ツナ             | コーン・きゅうり・グリーンピース・にんじん・れんこん・たまねぎ               | 744       | 29.8      | 18.3   |
| 7  | 金 | ビビンバ 牛乳<br>わかめスープ                             | こめ・ほるさめ・さとう・あぶら  | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうふ・ぶたにく・みそ・わかめ    | たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・こまつな・はくさい                 | 712       | 28.0      | 22.1   |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳<br>大豆と野菜のいそ煮<br>アーモンドあえ                | こめ・さとう・じゃがいも・アーモンド                                       | ぎゅうにゅう・ハム・ひじき・さつまあげ・だいず・とりにく    | こんにゃく・ごぼう・にんじん・キャベツ・さやいんげん・チンゲンサイ             | 715       | 33.2      | 17.7   |
| 11 | 火 | たきこみごはん 牛乳<br>すまし汁<br>さけの塩焼き                  | すだち<br>こめ  | ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ・チーズ・さけ・ちくわ       | すだち・たきこみごはんのぐ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのきたけ              | 718       | 39.7      | 20.1   |
| 12 | 水 | ★食パン 牛乳<br>鶏肉とじゃがいものケチャップ煮<br>アスパラガスのサラダ      | りんごジャム<br>パン・さとう・じゃがいも・ジャム・でんぶ・ドレッシング・あぶら                | ぎゅうにゅう・とりにく                     | にんじん・たまねぎ・しょうが・コーン・グリーンピース・きゅうり・アスパラガス        | 817       | 32.2      | 25.1   |
| 13 | 木 | ごはん 牛乳<br>肉団子のうま煮<br>きゅうりといかの酢の物              | こめ・さとう・ごま  | ぎゅうにゅう・がんもどき・わかめ・いか・にく・だんご      | にんじん・たけのこ・こんにゃく・すだち・たまねぎ・きゅうり・えだまめ            | 774       | 31.4      | 24.2   |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳<br>ホイコウロウ<br>揚げきょうざ                    | こめ・さとう・あぶら・ごまあぶら   | ぎゅうにゅう・ぎょうざ・ぶたにく・みそ             | きくらげ・キャベツ・しょうが・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・ピーマン          | 768       | 30.9      | 23.6   |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳<br>沢煮焼<br>ぶりのフライ<br>ポイルキャベツ            | タルタルソース<br>こめ・あぶら・タルタルソース                                | ぎゅうにゅう・ぶりフライ・あぶらあげ・ぶたにく         | しいたけ・にんじん・だいこん・こまつな・キャベツ・ごぼう                  | 753       | 29.5      | 25.9   |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳<br>豆腐の中華煮<br>ひじきサラダ                    | ☆みたらしだんご<br>こめ・さとう・みたらしだんご・ドレッシング・あぶら                    | ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・とうふ             | きくらげ・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・しょうが・コーン      | 767       | 33.0      | 19.6   |
| 19 | 水 | ごはん 牛乳<br>肉じゃが<br>こまあえ                        | こめ・あぶら・ごま・さとう・じゃがいも                                      | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・さつまあげ・ぶたにく         | こまつな・えだまめ・こんにゃく・たまねぎ・にんじん・キャベツ                | 747       | 28.0      | 20.7   |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳<br>コンソメスープ<br>鶏肉とレバーの甘辛あえ              | こめ・でんぶ・あぶら・さとう   | ぎゅうにゅう・レバー・ベーコン・とりにく・とうふ・いんげんまめ | たまねぎ・にんじん・しょうが・キャベツ                           | 782       | 36.4      | 24.4   |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳<br>五目きんぴら<br>阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ          | こめ・あぶら・ごま・さとう  | ぎゅうにゅう・みそ・だいず・たまご・ちくわ・ぶたにく      | こんにゃく・さやいんげん・にんじん・れんこん・ごぼう                    | 795       | 34.1      | 21.1   |
| 24 | 月 | ごはん 牛乳<br>切干大根の煮物<br>かぼちゃサンドフライ               | こめ・あぶら・さとう・じゃがいも   | ぎゅうにゅう・とりにく・さつまあげ・あぶらあげ         | さやいんげん・だいこん・にんじん・かぼちゃサンドフライ                   | 772       | 26.4      | 19.2   |
| 25 | 火 | ごはん 牛乳<br>中華スープ<br>豚肉とピーマンの炒め物                | こめ・ほるさめ・さとう・あぶら・アーモンド                                    | ぎゅうにゅう・こざかな・とうふ・ぶたにく            | ピーマン・きくらげ・コーン・しょうが・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ           | 726       | 33.0      | 21.0   |
| 26 | 水 | ★食パン 牛乳<br>トマトクリームスパゲッティ<br>豆サラダ              | ブルーベリージャム<br>パン・なまクリーム・オリーブオイル・さとう・ドレッシング・スパゲッティ・ジャム・バター | ぎゅうにゅう・だいず・ツナ・ベーコン              | しめじ・トマト・きゅうり・にんじん・えだまめ・にんにく・たまねぎ              | 826       | 32.3      | 26.2   |
| 27 | 木 | ごはん 牛乳<br>五目みそ汁<br>さばの竜田揚げ<br>ゆでえだまめ          | こめ・あぶら・でんぶ   | ぎゅうにゅう・さば・あぶらあげ・とりにく・みそ         | たまねぎ・ごぼう・しょうが・にんじん・えだまめ・こまつな                  | 829       | 38.8      | 30.9   |
| 28 | 金 | ごはん 牛乳<br>カレーシチュー<br>ピクルス                     | こめ・あぶら・こむぎこ・さとう・じゃがいも・バター                                | ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎゅうにく               | きゅうり・にんにく・しょうが・だいこん・グリーンピース・にんじん・りんご・レモン・たまねぎ | 818       | 27.6      | 26.8   |

《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 ≪ 米・しいたけ・すだち・玄米(みたらしだんご) ≫