



# 学校給食予定献立表



令和6年 7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)
			カや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1	月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 もちいなり	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・もちいなり	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	642	25.2	20.0
2	火	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのうま煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・さとう・アーモンド・あぶら	ぎゅうにゅう・ひじき・さつまあげ・ぎゅうにく	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・ごぼう・ごまつな・にんじん・れんこん	647	24.3	22.5
3	水	ごはん 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のからあげ きゅうりのドレッシングあえ	こめ・じゃがいも・でんぶん・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく	きゅうり・セロリ・たまねぎ・トマト・にんじん・しょうが・にんにく	670	24.9	25.9
4	木	ごはん 牛乳 麻婆なす わかめサラダ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいず・とうふ・わかめ・ぶたにく・みそ	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・コーン・なす・にんじん・しめじ・にんにく	593	24.7	17.7
5	金	えだまめごはん 牛乳 七タ汁 あじの南蛮づけ	こめ・そうめん・でんぶん・さとう・あぶら・セリー	ぎゅうにゅう・あじ・かまぼこ	えだまめ・オクラ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・ピーマン・えのきたけ	622	27.1	16.1
8	月	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さけのカレーマヨ焼き	こめ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・さけ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ピーマン・しいたけ	606	27.7	20.3
9	火	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 ゆかりあえ	こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・がんもどき・ぶたにく・こざかなつくだに	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・しそ	609	26.0	16.5
10	水	☆ロールパン 牛乳 冷やし中華 春巻き	パン・ちゅうかめん・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・ハム・たまご・はるまき	きゅうり・にんじん・きくらげ	623	20.2	21.1
11	木	ごはん 牛乳 豆腐とえびのチリソース煮 ごぼうサラダ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とうふ・ツナ・えび・ぶたにく	グリーンピース・きゅうり・ごぼう・たけのこ・たまねぎ・にんじん・しめじ・しょうが	617	28.3	17.8
12	金	コーンピラフ 牛乳 もち麦入りスープ コロッケ ポイルキャベツ	こめ・もちむぎ・あぶら・コロッケ	ぎゅうにゅう・ベーコン	キャベツ・ごまつな・たまねぎ・コーン・にんじん・コーンピラフのもと	665	19.1	22.3
16	火	ごはん 牛乳 焼肉 五目厚焼き卵	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく・たまご・やき・みそ	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく	624	27.2	21.4
17	水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 いわしのおかか煮	こめ・さとう・ミルク	ぎゅうにゅう・なまあげ・いわしのおかかに・さつまあげ・とりにく	こんにゃく・さやいんげん・たまねぎ・にんじん	668	28.8	22.3
18	木	ごはん 牛乳 フォースープ 豚肉のかりんとう揚げ	こめ・フォー・じゃがいも・でんぶん・さとう・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	えだまめ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・レモン・きくらげ・しょうが	649	24.7	19.7
19	金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー フルーツ杏仁	こめ・ごむぎ・さとう・あぶら・バター・あんにとらふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・トマト・なす・にんじん・ピーマン・みかん・パイナップル・もも・りんご・しょうが・にんにく	676	23.6	18.7

《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。



今月の阿南市産食材 << しいたけ, オクラ >>