



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) |
|----|---|--|---------------------------------|---------------------------------|--|--------------|--------------|-----------|
| | | | かや熱になる | 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・ふたにく・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 | 758 | 29.7 | 22.8 |
| 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 | 791 | 29.3 | 26.9 |
| 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 | 821 | 30.2 | 31.8 |
| 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・ふたにく・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 | 717 | 29.9 | 21.0 |
| 5 | 金 | えだまめごはん 牛乳 七タ汁 あじの南蛮つけ | 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 | 739 | 31.4 | 18.3 |
| 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 | 730 | 32.2 | 23.8 |
| 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・ふたにく・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 | 733 | 31.1 | 19.1 |
| 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 | 758 | 24.0 | 24.8 |
| 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・ふたにく | 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 | 747 | 34.8 | 21.3 |
| 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 | 786 | 22.0 | 25.4 |
| 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・ふたにく・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 | 758 | 32.7 | 25.2 |
| 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 | 805 | 35.0 | 26.2 |
| 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・ふたにく・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 | 790 | 29.5 | 23.0 |
| 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・こむぎ・さとう・あぶら・バター・あんにとりふ | ぎゅうにゅう・ふたにく | 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 | 832 | 28.3 | 22.0 |

《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 >>