



学校給食予定献立表



令和6年 9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				
2	月	ごはん 牛乳 マカロニスープ 鶏肉とごぼうの甘辛あえ	ごめ・さとう・でんぶ ん・マカロニ・あぶら	ぎゅうにゅう・いんげんま め・とりにく・ベーコン	ごぼう・しょうが・たまねぎ・ チンゲンサイ・にんじん・キャ ベツ	651	23.8	21.9	
3	火	ごはん 牛乳 カレーシチュー コーンサラダ	ごめ・じゃがいも・ド レッシング・さとう・こ むぎこ・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ふたにく	グリーンピース・にんにく・にん じん・たまねぎ・コーン・りん ご・きゅうり・キャベツ・しょ うが	641	24.5	18.9	
4	水	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かにたま	ごめ・あぶら・さとう・ でんぶ	ぎゅうにゅう・ふたにく・ かにたま	たまねぎ・にんにく・にんじ ん・にら・たけのこ・しょう が・きくらげ・キャベツ	602	27.3	16.8	
5	木	ごはん 牛乳 豚汁 さけの塩焼き	すだち ☆ヨーグル ト	ごめ・さつまいも	ぎゅうにゅう・ヨーグル ト・みそ・ふたにく・さけ	ごまつな・しいたけ・すだち・ たまねぎ・にんじん	648	32.6	14.8
6	金	減量ごはん 牛乳 冷やしうどん 肉とごぼうのしくれ煮	ごめ・さとう・うどん・ あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうに く・わかめ・なると・ふた にく	たまねぎ・にんじん・きゅう り・ごぼう・しょうが	594	23.5	19.1	
9	月	ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 はんぺんのいそあげ	ごめ・こむぎこ・さと う・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・ ふたにく・はんぺん・あお のり	えだまめ・だいこん・たまね ぎ・にんじん	649	27.3	20.3	
10	火	あまからキムチ丼 牛乳 春雨の酢の物	ごめ・さとう・ごまあぶ ら・ごま・あぶら・はる さめ	ぎゅうにゅう・たまご・ふ たにく	チンゲンサイ・はくさい・にん にく・にら・しょうが・きゅう り・キムチ・きくらげ・にんじ ん・たまねぎ	592	22.2	16.0	
11	水	☆セルフハンバーグサンド 牛乳 米粉のパンフキンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ	パン・さとう・でんぶ ん・ごめこ・バター	ぎゅうにゅう・とりにく・ ハンバーグ・いんげんまめ	キャベツ・パセリ・たまねぎ・ かぼちゃ・にんじん	647	29.5	24.8	
12	木	ごはん 牛乳 五目汁 いわしのごまてり煮 ゆでえだまめ	ごめ・あぶら・ごま・さ とう・でんぶ	ぎゅうにゅう・とうふ・い わし・ふたにく・あぶらあ げ	たまねぎ・チンゲンサイ・えだ まめ・にんじん	645	29.3	20.7	
13	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 野菜のアーモンドあえ	ごめ・ゼリー・アーモン ド・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・こうやど うふ・さつまあげ・とりにく	たまねぎ・キャベツ・ごまつ な・さやいんげん・しいたけ・ にんじん	665	28.8	16.6	
17	火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 さばの生姜焼き	ごめ・ふしめん・だん ご・さとう	ぎゅうにゅう・かまぼこ・ さば	にんじん・たまねぎ・だいこ ん・しょうが・しいたけ・ごまつ な	616	25.1	17.0	
18	水	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 野菜のごま酢みそあえ	ごめ・さとう・ごまあぶ ら・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ふたにく・ ぎゅうにく・ちくわ・み そ・わかめ・なまあげ	しょうが・にんじん・たまね ぎ・こんにゃく・キャベツ・ きゅうり・グリーンピース	639	26.0	22.1	
19	木	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 れんこんサラダ	ごめ・さつまいも・あぶ ら・ドレッシング・でん ぶ・さとう	ぎゅうにゅう・うずらたま ご・ツナ・とりにく	きゅうり・れんこん・にんじ ん・たまねぎ・コーン・えだま め	697	26.5	20.7	
20	金	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 エビしゅうまい	ごめ・はるさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・えびしゅう まい・こくとうピーズ・ ふたにく	きくらげ・ヤングコーン・チン ゲンサイ・たまねぎ・しょう が・キャベツ・にんじん	630	26.2	16.9	
24	火	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さわらのおろしソース	ごめ・ごまあぶら・さと う・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・さわら・ち くわ・ふたにく	にんじん・だいこん・ごぼう・ こんにゃく・ピーマン	651	30.8	18.4	
25	水	☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲティ ココロ豆サラダ	いちごジャ ム	パン・オリーブオイル・ ドレッシング・スパゲッ ティ・ジャム	ぎゅうにゅう・だいず・ ぎゅうにく・ふたにく	しめじ・えだまめ・きゅうり・ たまねぎ・なす・にんじん	657	27.6	21.5
26	木	だきごみごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 いかのかりん揚げ	ごめ・でんぶ・じゃが いも・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・い か・みそ	ごまつな・にんじん・たまね ぎ・だきごみごはんのぐ・しめ じ・しょうが	603	27.3	16.8	
27	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 ごまあえ	ごめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・ さつまあげ・こんぶつくだ に	チンゲンサイ・えだまめ・かほ ちや・キャベツ・たまねぎ・に んじん・こんにゃく	585	24.2	13.2	
30	月	ソースカツ丼 牛乳 かきたま汁 ポイルキャベツ	ごめ・さとう・あぶら・ でんぶ	ぎゅうにゅう・とんかつ・ とうふ・たまご・わかめ	えのきたけ・ねぎ・キャベツ・ たまねぎ・にんじん	699	26.7	24.6	

《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 << 米・しいたけ・すだち >>