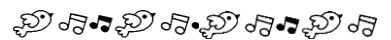




# 学校給食予定献立表



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	794	28.6	26.2	
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	786	29.5	22.3	
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	703	31.2	18.4	
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	770	39.8	16.5
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	721	28.5	22.7	
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	793	32.8	24.0	
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	716	26.7	18.4	
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	816	37.3	29.2	
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	787	35.2	24.6	
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	796	34.8	19.2	
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	749	31.2	20.8	
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	778	31.6	26.5	
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	853	32.3	24.7	
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	783	32.0	20.2	
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	782	37.0	21.1	
25	水	☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲティ コロコロ豆サラダ	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	827	34.8	24.4
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	734	33.2	19.4	
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	708	28.9	14.6	
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	865	32.8	30.1	

《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 >>