

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 蛋白	しじつ 脂質	
1	火	ごはん 牛乳 吉野煮 すだち酢あえ	こめ・さつまいも・ さとう・でんぷん・ こま	ぎゅうにゅう・さつま あげ・しらすほし・と りにく・わかめ	きゅうり・すだち・にん じん・れんこん・えだま め	758	30.3	14.1	
2	水	ごはん 牛乳 ホイコウロウ いかチヂミ	こめ・ちぢみ・あぶ ら・ごまあぶら・さ とう	ぎゅうにゅう・ふたに く・みそ	きくらげ・キャベツ・た まねぎ・にんじん・ピー マン・ヤングコーン	702	29.5	15.8	
3	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツゼリー	こめ・バター・ゼ リー・じゃがいも・ さとう・こむぎこ・ あぶら・おおむぎ	ぎゅうにゅう・とりに く・ヨーグルト	にんじん・りんご・も も・みかん・にんにく・ たまねぎ・しょうが・グ リンピース・パインアッ プル	818	28.2	19.5	
4	金	ごはん 牛乳 沢煮椀 あじの竜田揚げ きゅうりの即席漬け	こめ・でんぷん・あ ぶら	ぎゅうにゅう・あじ・ あぶらあげ・こんぶ・ ふたにく	きゅうり・ごぼう・こま つな・しいたけ・しょう が・だいこん・にんじん	737	36.8	21.7	
7	月	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め さつまいもオムレツ	いなしふりか け	こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・なまあ げ・オムレツ・ふたに く	チンゲンサイ・しょう が・にんじん・たけの こ・キャベツ・たまねぎ	757	34.4	24.1
8	火	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉の南蛮漬け	こめ・あぶら・さと う・でんぷん	ぎゅうにゅう・とう ふ・とりにく・みそ・ わかめ	えのきたけ・たまねぎ・ にんじん・ねぎ・はくさ い・ピーマン	787	31.6	27.6	
9	水	★食パン 牛乳 ポトフ ごぼうサラダ	チーズクリー ム	パン・ドレッシング グ・じゃがいも・さ とう	ぎゅうにゅう・ウイン ナー・チーズ・ツナ・ ふたにく	にんじん・キャベツ・ きゅうり・ごぼう・えだ まめ・コーン・たまねぎ	773	35.9	28.0
10	木	ごはん 牛乳 大根の煮物 さばのごまみそかけ	こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・さつま あげ・みそ・さば・と りにく	たまねぎ・にんじん・だ いこん・さやいんげん・ こんにゃく・しょうが	778	37.8	23.7	
15	火	ごはん 牛乳 筑前煮 ししゃものからあげ	こめ・さとう・でん ぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・ししゃ も・とりにく	たけのこ・えだまめ・に んじん・しいたけ・こんに ゃく・ごぼう・れんこ ん	753	33.9	22.5	
16	水	ごはん 牛乳 麻婆春雨 ハンパンジー	チーズ	こめ・はるさめ・あ ぶら・さとう・ド レッシング・でんぷ ん	ぎゅうにゅう・みそ・ チーズ・ふたにく・と りにく	にんじん・きゅうり・ しょうが・たけのこ・た まねぎ・チンゲンサイ・ きくらげ	762	31.2	21.1
17	木	ごはん 牛乳 すき焼き 切干大根の酢の物	こめ・ごま・さと う・やきふ・あぶら	ぎゅうにゅう・やきと う・ぎゅうにく・ふ たにく	だいこん・きゅうり・す だち・たまねぎ・にんじ ん・ねぎ・はくさい・こ んにゃく	768	29.8	25.0	
18	金	ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグのきのこソース こぶささつまいも	こめ・でんぷん・さ とう・さつまいも	ぎゅうにゅう・ハン バーグ・ベーコン・い んげんまめ	キャベツ・こまつな・た まねぎ・しいたけ・しめ じ・にんじん	859	28.7	25.9	
21	月	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ	こめ・でんぷん・あ ぶら	ぎゅうにゅう・うすら たまご・いか・ぎょう ざ・ふたにく・えび	きくらげ・はくさい・に んじん・チンゲンサイ・ しょうが・たけのこ	776	35.2	25.5	
22	火	ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまの甘露煮 ひじきの炒め煮	こめ・あぶら・さと う・さといも	ぎゅうにゅう・とう ふ・ひじき・さんまの かんろに・あぶらあ げ・とりにく	ねぎ・にんじん・こんに ゃく・グリーンピース・ だいこん	714	28.5	22.0	
23	水	☆食パン 牛乳 カレーポリタン ツナサラダ	ブルーベリー ジャム	パン・オリーブオイ ル・ドレッシング・ ジャム・スパゲッ ティ	ぎゅうにゅう・ベーコ ン・ツナ	にんじん・キャベツ・し めじ・たまねぎ・ピーマ ン・きゅうり	790	29.5	22.8
24	木	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 もやしと小松菜のごまあえ	☆りんごゼ リー	こめ・ゼリー・じゃ がいも・さとう・こ ま	ぎゅうにゅう・ちく わ・とりにく	こまつな・もやし・えだ まめ・こんにゃく・たま ねぎ・にんじん	736	30.0	15.0
25	金	ごはん 牛乳 よせなべ ちりめんとう大豆の揚げ煮	こめ・ごま・でんぷ ん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・いわし だんご・だいたす・しら すほし・ふたにく	にんじん・ねぎ・えのき たけ・だいこん・はくさ い	744	36.0	19.4	
28	月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さけのもみじ焼き	こめ・ごま・あぶ ら・マヨネーズ・さ とう	ぎゅうにゅう・ふたに く・ひじき・さけ	れんこん・ごぼう・さや いんげん・にんじん	790	35.1	25.7	
29	火	きのこごはん 牛乳 五目みそ汁 ちくわとさつまいもの天ぷら	こめ・てんぷらこ あぶら・さつまいも	ぎゅうにゅう・みそ・ とりにく・ちくわ・あ ぶらあげ	だいこん・しそ・きのこ ごはんのく・たまねぎ・ にんじん・こまつな	758	27.8	18.1	
30	水	ごはん 牛乳 煮込みおでん 土佐あえ	こめ・さといも・さ とう	ぎゅうにゅう・がんも どき・こんぶ・とりに く・さつまあげ・うす らたまご・かつおぶし	きゅうり・こんにゃく・ だいこん・はくさい	736	32.3	21.9	
31	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ わかめサラダ	こめ・ドレッシング グ・バター・じゃが いも・さとう	ぎゅうにゅう・だい す・わかめ・ふたにく	きゅうり・たまねぎ・に んじん・キャベツ	728	29.6	17.7	

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18~28g kcal g g
 ※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならぬ場合がありますので、その点ご了承ください。



こんげつ あなんしさん
今日の阿南市産

米・しいたけ