

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)	ねつりょう たんぱく しじつ		
							熱量	蛋白	脂質
1	金	ごはん 牛乳 もち麦入り中華スープ 豚肉の生姜炒め	ヨーグルト	こめ・もちむぎ・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ベーコン・ヨーグ ルト	こまつな・たまねぎ・ コーン・にんじん・はく さい・ピーマン・きくら げ・しょうが	690	30.4	20.8
5	火	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきのすだち酢あえ	小魚佃煮	こめ・じゃがいも・ さとう・こま・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ひじ き・ちくわ・ぎゅうに く・ぶたにく・こざか なつくだに	こんにゃく・えだまめ・ きゅうり・たまねぎ・に んじん・すだち	626	24.4	17.1
6	水	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 大学芋		こめ・さつまいも・ はるさめ・さとう・ みずあめ・こま・あ ぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く	キャベツ・たまねぎ・ヤ ングコーン・にら・にん じん・きくらげ・しょう が	608	19.2	14.0
7	木	三色そばろすし 牛乳 赤だし汁		こめ・やきいも・さ とう	ぎゅうにゅう・とう ふ・とりにく・たま ご・みそ	グリーンピース・だい こん・チンゲンサイ・に んじん・ねぎ・えのきた け・しょうが	619	26.5	20.1
8	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 さびなごフライ		こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・こうや どうふ・とりにく・き ひなごフライ	さやいんげん・たけの こ・たまねぎ・にんじ ん・しいたけ	649	32.5	20.7
11	月	ごはん 牛乳 さつまい さばの生姜煮 きゅうりの香りづけ		こめ・さとう・こま あぶら	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・さば・とり にく・みそ	きゅうり・ごぼう・し ょうが・だいこん・にん じん・ねぎ・しめじ	624	29.7	19.9
12	火	ごはん 牛乳 秋のカレーシチュー コーンサラダ		こめ・こむぎこ・さ つまいも・さとう・ あぶら・バター・ド レッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く	グリーンピース・キャ ベツ・きゅうり・たま ねぎ・コーン・にんじん・ れんこん・りんご・しい たけ・しめじ・し ょうが・にんにく	651	23.6	18.4
13	水	☆ロールパン 牛乳 長崎皿うどん えびしゅうまい		パン・さらうどんめ ん・でんぷん・あぶ ら	ぎゅうにゅう・なる と・ぶたにく・えび しゅうまい	キャベツ・たけのこ・た まねぎ・にんじん・き くらげ・しょうが	637	25.5	25.8
14	木	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 豚肉と大豆の揚げ煮		こめ・じゃがいも・ でんぷん・さとう・ あぶら	ぎゅうにゅう・だい す・さつまいも・ぶた にく・とりにく	さやいんげん・だい こん・にんじん・しょう が	682	31.0	18.9
15	金	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢煮 中華あえ		こめ・でんぷん・さ とう・こまあぶら・ あぶら	ぎゅうにゅう・うす たまご・にくだんご	キャベツ・こまつな・た けのこ・たまねぎ・に んじん・ピーマン・き くらげ	650	23.7	22.5
18	月	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら 卵とこんにゃくのゆずみそかけ		こめ・さとう・こ ま・こまあぶら・あ ぶら	ぎゅうにゅう・さつ まいも・ぎゅうにく・ぶ たにく・たまご・みそ	こんにゃく・さやいん げん・にんじん・れん こん・ゆず	677	26.8	21.9
19	火	ごはん 牛乳 野菜スープ 鶏肉とレバーのバーベキューソース	みかん	こめ・でんぷん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・レ バー・ベーコン・とり にく	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ みかん・りんご・し ょうが・にんにく	685	26.3	22.5
20	水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 きゅうりとしらすの酢の物		こめ・じゃがいも・ さとう・こま	ぎゅうにゅう・だい す・ひじき・しらすほ し・ちくわ・とりにく	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・きゅうり・ご ぼう・にんじん・すだ ち	589	29.0	14.1
21	木	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 ぶりのフライ	ソース	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・ぶり フライ	だいこん・にんじん・ ねぎ・はくさい・えの きたけ	601	25.7	18.7
22	金	ピピンバ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・わか め・ぎゅうにく・ぶた にく・ベーコン・み そ	こまつな・たまねぎ・ コーン・にんじん・も やし・しょうが・にんに く	614	23.7	21.2
25	月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の炒め物 五目厚焼き卵	こんぶ佃煮	こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・なま あげ・ぶたにく・たま ご・やき・こんぶつく だに	キャベツ・たけのこ・た まねぎ・にんじん・ ねぎ・しょうが	612	28.4	19.9
26	火	ごはん 牛乳 きのこ汁 サケのちゃんちゃん焼き		こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・さけ あぶらあげ・ぶたに く・みそ	キャベツ・こまつな・た まねぎ・にんじん・ ピーマン・えのきたけ しいたけ・しめじ	577	30.3	14.5
27	水	★食パン 牛乳 さつまいものクリーム煮 フロッコリーのサラダ		パン・さつまいも・ こめこ・なまクリ ム・バター・ドレ ッシング	ぎゅうにゅう・とり にく	グリーンピース・キャ ベツ・たまねぎ・コー ン・にんじん・フロ ッコリー	634	27.9	17.8
28	木	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 小松菜のアーモンドあえ	☆わらびもち	こめ・さとう・アー モンド・わらびもち	ぎゅうにゅう・がん もどき・さつまいも・ とりにく	こんにゃく・えだまめ・ こまつな・だいこん・ にんじん・はくさい	644	23.8	18.4
29	金	トマトピラフ 牛乳 コンソメスープ コロッケ ポイルキャベツ	ケチャップ ソース	こめ・あぶら・コ ロッケ	ぎゅうにゅう・とう ふ・ベーコン	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・コーン・ にんじん・ピラフの く	691	20.6	23.9

※学校給食摂取基準は小学校・・・熱量650kcal 蛋白質(熱量13~20%) 22~32.5g 脂質(熱量20~30%) 15~22g 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
今月の阿南市産

米・しいたけ・卵