

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)	栄養成分			
						熱量	たんぱく 蛋白	しつ 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	818	36.1	24.3
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	こんにやく・えだまめ・ きゅうり・たまねぎ・に んじん・すだち	756	28.9	19.9
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	740	22.8	15.7
7	木	三色そぼろずし 牛乳 赤だし汁		こめ・やきふ・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	754	32.0	23.7
8	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 きびなごフライ		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 びなごフライ	さやいんげん・たけの こ・たまねぎ・にんじ ん・しいたけ	802	40.5	24.8
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	767	37.2	24.4
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	799	28.1	21.7
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	829	32.3	32.7
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	832	38.0	22.3
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・うすら 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	793	28.5	27.0
18	月	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら 卵とこんにやくのゆずみそかけ		こめ・さとう・こ ま・こまあぶら・あ ぶら	ぎゅうにゅう・さつま あげ・ぎゅうにく・ぶ たにく・たまご・みそ	こんにやく・さやいんげ ん・にんじん・れんこ ん・ゆず	824	32.1	25.6
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	835	31.9	26.9
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	こんにやく・えだまめ・ キャベツ・きゅうり・ご ぼう・にんじん・すだち	712	35.6	16.0
21	木	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 ぶりのフライ	タルタルソー ス	こめ・あぶら・タル タルソース	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	764	31.2	26.5
22	金	ビビンバ 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	746	28.4	25.6
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	742	34.0	23.2
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	691	35.9	16.4
27	水	きなこ揚げパン 牛乳 さつまいものクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	小魚アーモン ド	パン・さつまいも・ こめこ・なまクリ ム・バター・ドレッ シング・アーモン ド・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とり にく・こざかな・きなこ	グリーンピース・キャベ ツ・たまねぎ・コーン・ にんじん・ブロッコリー	714	31.2	26.2
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 とき・さつまあげ・と りにく	こんにやく・えだまめ・ こまつな・だいこん・に んじん・はくさい	770	28.7	21.5
29	金	トマトピラフ 牛乳 コンソメスープ コロケ ポイルキャベツ	ケチャップ ソース	こめ・あぶら・コ ロケ	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・ピラフのぐ	817	23.7	27.3

※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  
今月の阿南市産

米・しいたけ・卵