

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	脂肪
2	月	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	こめ・じゃがいも・ さとう・ごま	ぎゅうにゅう・わか め・しらすほし・にく だんご	こんにやく・えだまめ・ きゅうり・たけのこ・た まねぎ・にんじん・すだ ち	733	28.2	19.2
3	火	減量ごはん 牛乳 カレーうどん かぼちゃサラダ	こめ・うどん・さと う・あぶら・ドレッ シング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ハム・スキムミル ク	かぼちゃ・きゅうり・た まねぎ・チンゲンサイ・ にんじん	750	29.7	23.0
4	水	ごはん 牛乳 野菜炒め いかのかりん揚げ	こめ・でんぷん・あ ぶら	ぎゅうにゅう・いか・ ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ヤ ングコーン・にんじん・ きくらげ・しょうが	764	39.1	21.3
5	木	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さばの塩焼き 白菜のつけあわせ	こめ	ぎゅうにゅう・とう ふ・あぶらあげ・さば	こまつな・たまねぎ・に んじん・はくさい・えの きたけ	707	33.4	24.0
6	金	ごはん 牛乳 おでん ほうれん草のごまあえ	こめ・さといも・さ とう・ごま	ぎゅうにゅう・がんも どき・こんぶ・ちく わ・とりにく・うすら たまご	こんにやく・だいこん・ にんじん・ほうれんそ う・もやし	757	33.3	24.2
9	月	ごはん 牛乳 豚汁 はんぺんのいそあげ	こめ・こむぎこ・て り・はんぺん・ぶたに く・あぶら・プリン	ぎゅうにゅう・あおの り・はんぺん・ぶたに く・みそ	ごぼう・だいこん・にん じん・ねぎ・しいたけ	770	28.5	19.2
10	火	ごはん 牛乳 豆腐とえびの中華煮 春雨の酢の物	こめ・でんぷん・は るさめ・さとう・ご ま・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・えび・ぶたにく・ たまご	グリーンピース・きゅう り・たけのこ・たまね ぎ・にんじん・きくら げ・しょうが	746	34.6	20.7
11	水	★食パン 牛乳 冬野菜のスープ煮 ツナサラダ	パン・ジャム・ド レッシング	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ツナ・ぶたに く・ウインナー	かぶ・カリフラワー・ キャベツ・きゅうり・た まねぎ・コーン・にんじ ん	775	34.2	25.1
12	木	ごはん 牛乳 カレーきんぴら さわらの野菜あんかけ	こめ・でんぷん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・さわ ら・ちくわ・ぎゅうに く・ぶたにく	こんにやく・さやいんげ ん・ごぼう・たまねぎ・ にんじん	807	35.5	24.9
13	金	ごはん 牛乳 吉野煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・さつまいも・ でんぷん・さとう・ アーモンド	ぎゅうにゅう・ひじ き・さつまあげ・とり にく	えだまめ・キャベツ・こ まつな・にんじん・れん こん	762	28.7	14.8
16	月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 もちいなり	こめ・さとう・あぶ ら・もち	ぎゅうにゅう・ぶたに く・たまご・あぶらあ げ	キャベツ・たけのこ・た まねぎ・チンゲンサイ・ にんじん・きくらげ・ しょうが	756	29.7	22.5
17	火	ごはん 牛乳 よせなべ 大豆とれんこんの甘みそあえ	こめ・でんぷん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・だい ず・ぶたにく・みそ・ つくね	だいこん・にんじん・ね ぎ・はくさい・れんこ ん・えのきたけ	788	32.5	23.6
18	水	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー わかめサラダ	こめ・こむぎこ・さ とう・あぶら・パ ター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わか め・ぶたにく	グリーンピース・きゅう り・たまねぎ・コーン・ にんじん・しめじ・にん にく	771	29.4	22.2
19	木	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 アジフライ ポイルブロッコリー	こめ・じゃがいも・ あぶら・タルタル ソース	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・みそ・アジフラ イ	たまねぎ・にんじん・ね ぎ・ブロッコリー・しい たけ	774	29.2	22.5
20	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんも どき・ぎゅうにく・ぶ たにく	こんにやく・えだまめ・ かぼちゃ・きゅうり・だ いこん・たまねぎ・にん じん・ゆず	778	28.4	23.0
23	月	コーンピラフ 牛乳 実だくさんスープ ささみカツ	こめ・じゃがいも・ あぶら・ドーナッツ	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ささみカツ・ ベーコン	キャベツ・たまねぎ・ コーン・コーンピラフの もと・にんじん・しめじ	872	28.7	31.3

※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・きゅうり・チンゲンサイ・キャベツ・ブロッコリー

～生活習慣アンケートへのご協力ありがとうございました～



7月に市内すべての小学生、中学生を対象にアンケートを実施しました。
 集計結果は阿南市教育委員会のホームページに12月上旬から公開される予定です。
 左のQRコードからもご覧いただけます。