

令和7年1月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

| 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) | たんぱく質 | | | |
|----|----|--|-----------------------------------|--|---|---|------|------|------|
| | | | | | | 熱量 | たんぱく | 脂質 | |
| 7 | 火 | ごはん 牛乳 白玉雑煮 いわしのおかか煮 うの花の炒り煮 | こめ・しらたまだん こ・さといも・さと う・ごまあぶら | ぎゅうにゅう・あぶら あげ・おから・いわし のおかか・みそ | こんにやく・こまつな・ だいこん・にんじん・ね ぎ・しいたけ | 627 | 22.7 | 17.0 | |
| 8 | 水 | ☆食パン 牛乳 和風スパゲッティ ごぼうサラダ | ブルーベリー ジャム | パン・ジャム・スパ ゲッティ・さとう・ オリーブオイル・ド レッシング | ぎゅうにゅう・ツナ・ ベーコン・とりにく | きゅうり・ごぼう・たま ねぎ・コーン・にんじ ん・ほうれんそう・しめ じ | 662 | 28.0 | 21.5 |
| 9 | 木 | ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 ちくわの二色揚げ | | こめ・てんぷらこ・ あぶら | ぎゅうにゅう・とう ふ・あおのり・ちく わ・ぶたにく | だいこん・にんじん・ね ぎ・はくさい・えのきた け | 621 | 28.2 | 16.9 |
| 10 | 金 | ごはん 牛乳 カレーシチュー カリフラワーのマリネ | | こめ・こむぎこ・ じゃがいも・さと う・あぶら・バター | ぎゅうにゅう・ぶたに く | グリーンピース・カリフラ ワー・きゅうり・たまね ぎ・にんじん・りんご・ レモン・しょうが・にん じんにく | 642 | 24.2 | 18.7 |
| 14 | 火 | ごはん 牛乳 筑前煮 さけのすだちしょうゆ | 昆布佃煮 | こめ・さとう | ぎゅうにゅう・さつま あげ・とりにく・こん ぶつくだに・さけ | こんにやく・さやいんげ ん・ごぼう・たけのこ・ にんじん・れんこん・す だち・しいたけ | 585 | 30.9 | 12.2 |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳 酢豚 中華あえ | | こめ・でんぷん・さ とう・ごまあぶら・ あぶら | ぎゅうにゅう・ぶたに く・うずらたまご | きゅうり・たけのこ・た まねぎ・にんじん・ピー マン・もやし・きくら げ・しょうが | 632 | 27.8 | 20.0 |
| 16 | 木 | ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 ハンバーグのおろしソース | ぼんかん | こめ・さとう | ぎゅうにゅう・とう ふ・あぶらあげ・み そ・ハンバーグ | こまつな・だいこん・た まねぎ・にんじん・はく さい・ぼんかん | 681 | 25.7 | 20.5 |
| 17 | 金 | ごはん 牛乳 ポークビーンズ わかめサラダ | | こめ・じゃがいも・ さとう・バター・ド レッシング | ぎゅうにゅう・だい ず・わかめ・ぶたにく | きゅうり・たまねぎ・ コーン・にんじん | 615 | 25.8 | 16.0 |
| 20 | 月 | ごはん 牛乳 五目汁 さばのみそ煮 | | こめ・さといも・さ とう | ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・みそ | しょうが・たまねぎ・に んじん・ねぎ・しめじ | 622 | 29.0 | 19.5 |
| 21 | 火 | あまからキムチ丼 牛乳 ばんさんすう | | こめ・はるさめ・さ とう・ごま・ごまあ ぶら・あぶら | ぎゅうにゅう・ぶたに く | きゅうり・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にら・キム チ・にんじん・はくさい い・きくらげ・しょう が・にんにく | 580 | 21.2 | 15.2 |
| 22 | 水 | ★食パン 牛乳 米粉のシチュー ブロッコリーのサラダ | | パン・じゃがいも・ こめこ・なまクリー ム・バター・ドレッ シング | ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ベーコン・と りにく | えだまめ・キャベツ・た まねぎ・コーン・にんじ ん・ブロッコリー | 635 | 28.2 | 21.9 |
| 23 | 木 | ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 土佐あえ | ☆ヨーグルト | こめ・じゃがいも・ さとう | ぎゅうにゅう・だい ず・ひじき・かつおぶ し・ちくわ・とりに く・ヨーグルト | こんにやく・さやいんげ ん・キャベツ・きゅう り・ごぼう・にんじん | 642 | 29.7 | 14.0 |
| 24 | 金 | ごはん 牛乳 ふしめん入りみそ汁 鶏肉のすだちソース | | こめ・ふしめん・で んぷん・さとう・あ ぶら | ぎゅうにゅう・あぶら あげ・わかめ・とりに く・みそ | だいこん・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ すだち | 651 | 25.1 | 22.6 |
| 27 | 月 | ごはん 牛乳 たけのこ入りきんぴら 白身魚のフライ ポイルキャベツ | ウスターソー ス | こめ・さとう・あぶ ら | ぎゅうにゅう・さつま あげ・ぶたにく・ほき フライ | キャベツ・ごぼう・たけ のこ・にんじん・ピーマ ン | 640 | 27.1 | 16.5 |
| 28 | 火 | ごはん 牛乳 すき焼き ならあえ | | こめ・やきふ・さと う・ごま・あぶら | ぎゅうにゅう・やきと うふ・あぶらあげ・ ぎゅうにく・ぶたにく | こんにやく・だいこん・ たまねぎ・にんじん・ね ぎ・はくさい・れんこん | 624 | 24.7 | 20.4 |
| 29 | 水 | わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 菜の花あえ | ☆みたらし団 子 | こめ・じゃがいも・ さとう・あぶら・け んまいみたらし | ぎゅうにゅう・とりに く・わかめ | こんにやく・えだまめ・ キャベツ・たまねぎ・ コーン・なのはな・にん じん | 651 | 22.8 | 14.4 |
| 30 | 木 | ごはん 牛乳 そば米汁 厚焼き卵 おでん | | こめ・そばこめ・さ とう | ぎゅうにゅう・きんと きまめ・あぶらあげ・ こうやとうふ・ちく わ・とりにく・たまご やき・こんぶ | だいこん・チンゲンサ イ・にんじん・れんこ ん・しいたけ | 587 | 26.2 | 16.3 |
| 31 | 金 | ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 ぎょうざの甘酢あん | | こめ・でんぷん・は るさめ・さとう・あ ぶら | ぎゅうにゅう・ぶたに く・ぎょうざ | キャベツ・たけのこ・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・きくらげ・しょうが | 631 | 23.8 | 18.1 |

※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ない場合がありますので、その点ご了承ください。