

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)	栄養成分			
						熱量	たんぱく 蛋白	しつ 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	こんにゃく・こまつな・ だいこん・にんじん・ね ぎ・しいたけ	761	26.8	19.4	
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 じ	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	828	34.5	25.6
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	780	36.4	20.5
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	785	29.2	21.9
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	こんにゃく・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	708	38.7	13.7
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	777	34.9	24.2
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	823	31.1	24.6
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	748	31.2	18.5
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	744	34.4	22.3
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	700	25.4	17.4
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	745	33.3	25.5
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	こんにゃく・さやいんげ ん・キャベツ・きゅう り・ごぼう・にんじん	754	35.3	15.5
24	金	ごはん 牛乳 いしめん入りみそ汁 鶏肉のすだちソース		こめ・いしめん・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	796	30.0	27.1
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	770	32.2	19.0
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	こんにゃく・だいこん・ たまねぎ・にんじん・ね ぎ・はくさい・れんこん	761	29.7	24.5
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	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・たまねぎ・ コーン・なのはな・にん じん	777	27.1	16.4
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	708	31.2	18.6
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	790	29.0	22.2

※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ない場合がありますので、その点ご了承ください。