

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	しじつ 脂質
3	月	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏つくね ひじきの炒め煮	抹茶ピーズ (小・中の み)	こめ・さといも・さ とう・でんぷん・あ ぶら	ぎゅうにゅう・さつま あげ・つくね・とう ふ・ひじき・まっちゃ ピーズ・あぶらあげ	えのきたけ・グリーンピー ス・だいこん・にんじ ん・ねぎ	623	23.1	17.7
4	火	ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 きゅうりとわかめの酢の物		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・しらす ぼし・ちくわ・ぶたに く・わかめ	にんじん・たまねぎ・こ んにやく・きゅうり・か ぼちゃ・えだまめ	605	26.6	14.5
5	水	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め 揚げたこやき		こめ・たこやき・あ ぶら・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・ けずりぶし・あおの り・ぶたにく・なまあ げ	たまねぎ・ピーマン・に んじん・しょうが・キャ ベツ	638	27.4	18.9
6	木	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのうま煮 さけの塩焼き	ぽん酢	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたに く・がんもどき・さけ	にんじん・さやいんげ ん・たけのこ・ごぼう・ こんにやく	614	33.6	17.7
7	金	ごはん 牛乳 卵のスープ ヤンニョムチキン		こめ・さとう・あぶ ら・でんぷん・ごま あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコ ン・たまご・とりにく	きくらげ・にんにく・は くさい・にんじん・たま ねぎ・コーン	666	26.2	24.6
10	月	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 さばの生姜煮		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とりに く・さば・さつまあげ	にんじん・こんにやく・ さやいんげん・しょう が・だいこん	640	29.8	20.7
12	水	★食パン 牛乳 ポトフ れんこんサラダ		パン・じゃがいも・ ドレッシング・さと う	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ウインナー	きゅうり・かぶ・にんじ ん・コーン・キャベツ・ えだまめ・れんこん・た まねぎ	626	27.3	22.4
13	木	ごはん 牛乳 焼肉 フライピーズ		こめ・あぶら・さと う・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたに く・あおのり・ぎゅう にく・だいず・みそ	にんにく・にんじん・ヤ ングコーン・たまねぎ・ しょうが・キャベツ・ ピーマン	636	28.0	21.5
14	金	セルフチキンライス 牛乳 (バターライス) コンソメスープ オムレツ		こめ・バター・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ベーコ ン・とりにく・とう ふ・いんげんまめ・オ ムレツ	グリーンピース・こまつ な・しめじ・にんじん・ たまねぎ	639	26.8	21.3
17	月	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサンドフライ		こめ・あぶら・さと う	ぎゅうにゅう・ぶたに く	チンゲンサイ・にんじ ん・たまねぎ・たけの こ・しょうが・かぼちゃ サンドフライ・きくら げ・キャベツ・にんにく	652	24.2	19.5
18	火	ごはん 牛乳 カレーシチュー ツナサラダ		こめ・バター・あぶ ら・こむぎこ・さと う・じゃがいも・ド レッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ツナ	にんじん・りんご・たま ねぎ・しょうが・コー ン・グリーンピース・きゅ うり・にんにく	648	26.2	19.0
19	水	ごはん 牛乳 豚肉とたけのこのみそ煮 かぶの甘酢あえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ・がんもどき	ごぼう・たけのこ・こ んにやく・にんじん・きゅ うり・えだまめ・かぶ	601	25.6	17.8
20	木	ごはん 牛乳 もずくのすまし汁 さわらのみぞれ煮	チーズ(小・ 中のみ)	こめ・でんぷん・あ ぶら・さとう	ぎゅうにゅう・かまほ こ・さわら・チーズ・ もずく	チンゲンサイ・にんじ ん・たまねぎ・だいこ ん・えのきたけ・はくさ い	650	29.8	21.3
21	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ごまあえ		こめ・さとう・じゃ がいも・ごま	ぎゅうにゅう・とりに く・こうやどうふ・ハ ム	にんじん・キャベツ・こ まつな・さやいんげん・ しいたけ・たまねぎ	603	28.4	17.0
25	火	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 春巻き		こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・たまご・はるまき	チンゲンサイ・たま ねぎ・にんじん・しょう が・たけのこ・きくら げ・キャベツ	639	24.1	22.8
26	水	☆食パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ 豆サラダ	りんごジャム	パン・なまクリーム・ バター・ジャム・ド レッシング・スパゲッ ティ・オリーブオイ ル・さとう	ぎゅうにゅう・だい ず・ベーコン	にんにく・えだまめ・ きゅうり・しめじ・たま ねぎ・トマト・にんじん	645	24.5	21.6
27	木	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のアーモンドあえ	ミルメーク	こめ・じゃがいも・ ミルメーク・さと う・アーモンド・あ ぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く	たまねぎ・こんにやく・ グリーンピース・キャ ベツ・ほうれん草・にん じん	594	21.8	14.4
28	金	ごはん 牛乳 豚汁 あじの竜田揚げ ブロッコリーのドレッシングあえ		こめ・さつまいも・ あぶら・でんぷん・ ドレッシング	ぎゅうにゅう・みそ・ あじ・ぶたにく	しいたけ・ブロッコ リー・しょうが・ねぎ・ にんじん・だいこん・ご ぼう	622	28.2	17.1

※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・キャベツ・ブロッコリー