

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		
							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・まっちゃん 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	747	27.2	20.1
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	735	32.4	16.2
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	752	32.2	21.5
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	755	42.8	21.0
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	814	31.6	29.7
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	790	37.5	25.3
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	737	31.9	26.1
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	774	34.0	25.7
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	774	32.1	25.1
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	752	27.9	21.0
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	794	31.9	22.3
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	728	31.0	20.8
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	766	33.9	23.5
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	734	34.6	19.8
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	777	28.9	26.9
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	815	29.9	26.1
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・ほうれんそう・に んじん	714	25.9	16.2
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	761	35.1	20.0

※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・キャベツ・ブロッコリー