

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)	ねつりょう たんぱく しじつ			
						熱量	蛋白	脂質	
8	月	ごはん 牛乳 春キャベツのみそ汁 豚肉の生姜炒め	こめ・じゃがいも・ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・あぶらあげ・わか め・ぶたにく・みそ	キャベツ・こまつな・た まねぎ・にんじん・ピー マン・しょうが	598	28.6	17.7	
9	火	ごはん 牛乳 阿南市産にんじん入り肉じゃが 野菜とひじきのあえもの	こめ・じゃがいも・ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ひじ き・ちくわ・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん	573	23.3	13.5	
10	水	コーンピラフ 牛乳 ミネストローネ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	ウスターソー ス こめ・マカロニ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ペーコン・ほ きフライ	キャベツ・セロリ・たま ねぎ・トマト・にんじ ん・にんにく・コーンピ ラフのもと	631	22.8	17.6	
11	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はんさんすう	こめ・でんぷん・は るさめ・さとう・こ ま・ごまあぶら・あ ぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・みそ	グリーンピース・きゅう り・たまねぎ・にんじ ん・きくらげ・しめじ・ しょうが・にんにく	638	26.1	20.4	
12	金	ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの煮物 五目厚焼き卵	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さつま あげ・とりにく・たま ごやき	こんにゃく・えだまめ・ ごぼう・たけのこ・にん じん	584	27.7	15.3	
15	月	減量ごはん 牛乳 煮込みうどん はんぺんのいそ揚げ	いわしふりか け こめ・こむぎこ・て んぷらこ・うどん・ あぶら	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・あおのり・はん ぺん・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・チン ゲンサイ・にんじん・ね ぎ・しいたけ	586	26.9	17.4	
16	火	ごはん 牛乳 ホイコウロウ しゅうまい	こめ・さとう・こま あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ・ポークしゅ うまい	キャベツ・たけのこ・た まねぎ・にんじん・ピー マン・きくらげ・しょう が	606	26.2	17.8	
17	水	★食パン 牛乳 レタスのチャウダー マカロニサラダ	マヨネーズ	パン・こむぎこ・マ カロニ・じゃがい も・なまクリーム・ バター・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・とりにく	キャベツ・きゅうり・た まねぎ・コーン・にんじ ん・レタス	660	27.2	23.3
18	木	ごはん 牛乳 厚揚げの煮物 きゅうりといかの酢の物	☆ヨーグルト こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・なまあ げ・わかめ・いか・ち くわ・ぶたにく・ヨー グルト	こんにゃく・さやいんげ ん・きゅうり・たまね ぎ・にんじん・すだち	688	32.0	19.2	
19	金	ごはん 牛乳 若竹汁 さけとえだまめの甘みそあえ	こめ・でんぷん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・わか め・さけ・ちくわ・み そ	えだまめ・こまつな・た けのこ・にんじん・えの きたけ・しょうが	614	29.1	16.4	
22	月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 肉いなり	こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・たまご・にくいな り	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	678	26.2	21.2	
23	火	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 土佐あえ	☆クレープ こめ・じゃがいも・ さとう・クレープ	ぎゅうにゅう・こうや どうふ・かつおぶし・ とりにく	えだまめ・キャベツ・ きゅうり・たまねぎ・に んじん・しいたけ	684	29.9	20.4	
24	水	☆食パン 牛乳 スパゲティナポリタン 春野菜のサラダ	いちごジャム	パン・スパゲッ ティ・ジャム・オ リーブオイル・ド レッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ ペーコン	アスパラガス・キャベ ツ・たまねぎ・コーン・ にんじん・ピーマン・し めじ	663	24.9	20.8
25	木	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 鶏肉のレモンソース	こめ・でんぷん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあ げ・とりにく・みそ	こまつな・たまねぎ・に んじん・ねぎ・レモン・ しめじ	646	25.4	21.7	
26	金	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう いわしの生姜煮	こめ・さとう・こ ま・ごまあぶら・あ ぶら	ぎゅうにゅう・いわし のしょうがに・さつま あげ・きゅうにく・ぶ たにく	こんにゃく・さやいんげ ん・ごぼう・にんじん	644	25.9	20.8	
30	火	ごはん 牛乳 五目汁 さばの塩焼き ひじきの炒め煮	チーズ	こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・ひじき・さば・ とりにく・チーズ	えだまめ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ しいたけ	657	34.0	25.7

※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。



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・にんじん