

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	
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	726	34.9	20.7	
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	696	27.8	15.1	
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	777	27.9	21.0	
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	775	31.8	24.4	
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	709	34.3	17.4	
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	715	32.0	20.1	
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	766	32.9	22.4	
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	768	31.8	26.4
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 あぶら	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	815	38.3	22.1
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	748	35.8	19.1	
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	795	30.8	24.0	
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	808	36.0	22.8
24	水	☆食パン 牛乳 スパゲティナポリタン 春野菜のサラダ	黒豆きなこク リーム	パン・スパゲッ ティ・きなこクリー 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	830	30.9	28.5
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	786	30.6	25.9	
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	779	30.9	24.6	
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	772	39	28.6

※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。



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