

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)	熱量	たんぱく 蛋白	しつ 脂質
1	水	ごはん 牛乳 酢豚 ハンパンジー	こめ・さとう・でん ぶん・ドレッシン グ・あぶら	ぎゅうにゅう・とり く・ぶたにく・うすら たまご	きゅうり・しょうが・た けのこ・たまねぎ・にん じん・ピーマン・きくら げ	639	30.5	19.5
2	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物	☆かしわもち こめ・あぶら・かし わもち・ごま・さと う・じゃがいも	ぎゅうにゅう・きゅう にく	きゅうり・にんじん・た まねぎ・だいこん・こん にやく・えだまめ・すだ ち	724	23.3	18.1
7	火	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め ポテトオムレツ	こめ・あぶら・さと う	ぎゅうにゅう・ぶたに く・オムレツ	にんじん・きくらげ・ヤ ングコーン・にんにく・ にら・たまねぎ・キャバ ツ・しょうが	603	24.8	18.3
8	水	☆ナン 牛乳 ドライカレー ごぼうサラダ	☆りんごゼ リー ナン・ドレッシン グ・ゼリー・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ツナ・だいす・ ぎゅうにく	にんにく・たまねぎ・ しょうが・しめじ・ごぼ う・グリーンピース・きゅ うり・コーン・にんじん	620	29.3	25.3
9	木	たけのこごはん 牛乳 豚汁 さわらの緑茶揚げ	天つゆ こめ・あぶら・じゃ がいも・てんぷらこ	ぎゅうにゅう・みそ・ ぶたにく・さわら	しいたけ・たけのこごはん のもと・たまねぎ・に んじん・ねぎ・りょく ちや	647	29.2	19.6
10	金	ごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・アーモンド・ さとう	ぎゅうにゅう・さつま あげ・とりにく・なま あげ・ひじき	たまねぎ・さやいんげ ん・キャベツ・こまつ な・こんにやく・にんじ ん	589	26.1	16.8
13	月	ごはん 牛乳 焼肉 チヂミ	こめ・さとう・あぶ ら・ちぢみ・ごまあ ぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ ぎゅうにく・ぶたにく	にんにく・ピーマン・に んじん・たまねぎ・しょ うが・キャベツ・ヤング コーン	620	25.0	18.2
14	火	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	こめ・ごま・さと う・じゃがいも	ぎゅうにゅう・しらす ぼし・ちくわ・にくだ んご・わかめ	にんじん・えだまめ・ きゅうり・こんにやく・ すだち・たまねぎ	617	24.4	16.6
15	水	ごはん 牛乳 もち麦入りスープ 鶏肉のにらソース	こめ・でんぶん・も ちむぎ・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・とり にく・ベーコン・いんげ んまめ	にんじん・にら・キャバ ツ・こまつな・たまねぎ	674	25.5	24.5
16	木	ごはん 牛乳 たけのこのきんぴら さけのマヨネーズ焼き	こめ・さとう・マヨ ネーズ・あぶら	ぎゅうにゅう・さつま あげ・ぶたにく・さけ	にんじん・パセリ・たま ねぎ・たけのこ・さやい んげん・ごぼう	644	31.0	21.5
17	金	ごはん 牛乳 新玉ねぎのハヤシシチュー フルーツミックス	こめ・バター・あぶ ら・さとう・ゼ リー・こむぎこ	ぎゅうにゅう・ぶたに く	もも・しめじ・にんに く・にんじん・パイン アップル・みかん・グ リンピース・たまねぎ	668	23.5	18.5
20	月	ごはん 牛乳 ふしめん汁 アジフライ ポイルキャベツ	タルタルソー ス こめ・あぶら・タル タルソース・ふしめ ん	ぎゅうにゅう・わか め・あぶらあげ・ちく わ・アジフライ	キャベツ・だいこん・た まねぎ・にんじん・ねぎ	623	22.3	19.5
21	火	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 春雨の中華和え	こめ・ごま・ごまあ ぶら・さとう・あぶ ら・はるさめ・でん ぶん	ぎゅうにゅう・みそ・ ぶたにく・なまあげ	しめじ・グリーンピース・ しょうが・にんじん・に んにく・たまねぎ・きゅ うり	695	28.6	25.2
22	水	☆食パン 牛乳 和風スパゲティ アスパラガスのサラダ	みかんジャム パン・オリーブオイ ル・ジャム・スパ ゲティ・ドレッシ ング	ぎゅうにゅう・ツナ・ ベーコン・とりにく	アスパラガス・きゅう り・にんじん・コーン・ こまつな・たまねぎ・し いたけ	640	27.3	19.3
23	木	ごはん 牛乳 コーンソメスープ 照り焼きハンバーグ こぶきいも	こめ・じゃがいも・ でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・ウイン ナー・ハンバーグ	たまねぎ・チンゲンサ イ・にんじん・しょう が・コーン・きくらげ	662	24.1	19.6
24	金	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 いんげんのごまあえ	こめ・でんぶん・こ ま・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・うすら たまご・みそ・とり にく	こんにやく・しょうが・ キャベツ・えだまめ・さ やいんげん・にんじん・ たけのこ	627	24.9	21.7
27	月	ごはん 牛乳 五目汁 ちくわの二色揚げ	こめ・てんぷらこ・ あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・とうふ・ちくわ・ あぶらあげ・あおのり	にんじん・チンゲンサ イ・だいこん	612	28.0	17.6
28	火	ごはん 牛乳 筑前煮 さばのみそ煮	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・ とりにく・さば	にんじん・たけのこ・ しょうが・しいたけ・こ んにやく・ごぼう・れん こん・えだまめ	651	32.3	19.8
29	水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	こめ・ドレッシン グ・バター・さと う・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたに く・だいす	にんじん・たまねぎ・ コーン・きゅうり・キャ ベツ	616	25.0	16.1
30	木	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 いかのかりん揚げ	こめ・はるさめ・あ ぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・いか・ ぶたにく	にんじん・きくらげ・ キャベツ・しょうが・た まねぎ・ねぎ・ヤング コーン	638	30.7	17.8
31	金	三色そぼろごはん 牛乳 もずくのすまし汁	☆プリン こめ・さとう・プリ ン	ぎゅうにゅう・かまほ こ・とりにく・たま ご・もずく	にんじん・はくさい・グ リンピース・えのきた け・たまねぎ・しょう が・こまつな	654	24.6	20.8

※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