

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	しじつ 脂質
3	月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 キャベツとちりめんの酢の物	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・こうや どうふ・しらすぼし・ とりにく・わかめ	さいいんげん・しいた け・すだち・たけのこ・ たまねぎ・にんじん・ キャベツ	723	38.6	19.1
4	火	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 いわしのごまてり煮 きゅうりのゆかりあえ	こめ・やきふ・あぶ ら・ごま・さとう・ じゃがいも・でんぶ ん	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・いわし・みそ	たまねぎ・しそ・こまつ な・にんじん・きゅう り・ねぎ	733	27.8	19.5
5	水	ごはん 牛乳 野菜炒め かにたま	☆ヨーグルト こめ・でんぶん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・ヨーグ ルト・かにたま・ぶた にく	チンゲンサイ・キャベ ツ・しめじ・しょうが・ たまねぎ・にんじん・た けのこ	793	36.3	21.2
6	木	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ツナサラダ	こめ・さとう・じゃ がいも・ドレッシン グ	ぎゅうにゅう・ベーコ ン・ぶたにく・ツナ	コーン・きゅうり・グ リンピース・にんじん・れ んこん・たまねぎ	744	29.8	18.3
7	金	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	こめ・はるさめ・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅう にく・とうふ・ぶたに く・みそ・わかめ	たまねぎ・にんにく・ しょうが・にんじん・こ まつな・はくさい	712	28.0	22.1
10	月	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 アーモンドあえ	こめ・さとう・じゃ がいも・アーモンド	ぎゅうにゅう・ハム・ ひじき・さつまあげ・ だいず・とりにく	こんにやく・ごぼう・に んじん・キャベツ・さい いんげん・チンゲンサイ	715	33.2	17.7
11	火	たきこみごはん 牛乳 かきたま汁 さけの塩焼き	すだち チーズ こめ・でんぶん	ぎゅうにゅう・さけ・ たまご・チーズ・とう ふ・わかめ	にんじん・えのきたけ・ すだち・たまねぎ・ね ぎ・たきこみごはんのく	740	41.3	22.5
12	水	★食パン 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップ煮 アスパラガスのサラダ	りんごジャム パン・さとう・じゃ がいも・ジャム・で んぶん・ドレッシン グ・あぶら	ぎゅうにゅう・とりに く	にんじん・たまねぎ・ しょうが・コーン・グ リンピース・きゅうり・ア スパラガス	817	32.2	25.1
13	木	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりといかの酢の物	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんも どき・わかめ・いか・ にくだんご	にんじん・たけのこ・こ んにやく・すだち・たま ねぎ・きゅうり・えだま め	774	31.4	24.2
14	金	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 揚げぎょうざ	こめ・さとう・あぶ ら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぎょう ざ・ぶたにく・みそ	きくらげ・キャベツ・ しょうが・たまねぎ・ヤ ングコーン・にんじん・ ピーマン	768	30.9	23.6
17	月	ごはん 牛乳 沢煮焼 ぶりのフライ 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	ぎゅうにゅう・ぶりフ ライ・あぶらあげ・ぶ たにく	しいたけ・にんじん・だ いこん・こまつな・キャ ベツ・ごぼう	753	29.5	25.9
18	火	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ひじきサラダ	☆みたらしだ んご こめ・さとう・みた らしだんご・ドレッシ ング・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ひじき・とうふ	きくらげ・きゅうり・に んじん・チンゲンサイ・ たまねぎ・たけのこ・ しょうが・コーン	767	33.0	19.6
19	水	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ	こめ・あぶら・こ ま・さとう・じゃが いも	ぎゅうにゅう・ぎゅう にく・さつまあげ・ぶ たにく	こまつな・えだまめ・こ んにやく・たまねぎ・に んじん・キャベツ	747	28.0	20.7
20	木	ごはん 牛乳 コンソメスープ 鶏肉とレバーの甘辛あえ	こめ・でんぶん・あ ぶら・さとう	ぎゅうにゅう・レ バー・ベーコン・とり にく・とうふ・いんげ んまめ	たまねぎ・にんじん・ しょうが・キャベツ	782	36.4	24.4
21	金	ごはん 牛乳 五目きんぴら 阿南市産卵とこんにやくのみそかけ	こめ・あぶら・こ ま・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・ だいず・たまご・ちく わ・ぶたにく	こんにやく・さいいんげ ん・にんじん・れんこ ん・ごぼう	795	34.1	21.1
24	月	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 かぼちゃサンドフライ	こめ・あぶら・さと う・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりに く・さつまあげ・あぶ らあげ	さいいんげん・だいこ ん・にんじん・かぼちゃ サンドフライ	772	26.4	19.2
25	火	ごはん 牛乳 中華スープ 豚肉とピーマンの炒め物	こめ・はるさめ・さ とう・あぶら・アー モンド	ぎゅうにゅう・こざか な・とうふ・ぶたにく	ピーマン・きくらげ・ コーン・しょうが・にん じん・たまねぎ・チンゲ ンサイ	726	33.0	21.0
26	水	☆食パン 牛乳 トマトクリームスパゲッティ 豆サラダ	ブルーベリー ジャム パン・さとう・なま クリーム・オリーブ オイル・ドレッシン グ・スパゲッティ・ ジャム・バター	ぎゅうにゅう・だい す・ツナ・ベーコン	しめじ・トマト・きゅう り・にんじん・えだま め・にんにく・たまねぎ	826	32.3	26.2
27	木	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの竜田揚げ ゆでえだまめ	こめ・あぶら・でん ぶん	ぎゅうにゅう・さば・ あぶらあげ・とりに く・みそ	たまねぎ・ごぼう・しょ うが・にんじん・えだま め・こまつな	829	38.8	30.9
28	金	ごはん 牛乳 カレーシチュー ピクルス	こめ・あぶら・こむ ぎ・さとう・じゃ がいも・バター	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ぎゅうにく	きゅうり・にんにく・ しょうが・だいこん・グ リンピース・にんじん・ りんご・レモン・たまね ぎ	818	27.6	26.8

※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 あなんしん産
今日の阿南市産

米・しいたけ・すだち・玄米(みたらしだんご)