

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)	栄養素		
						熱量	たんぱく 蛋白	しつ 脂質
1	月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 もちいなり	こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・たまご・もちいな 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	642	25.2	20.0
2	火	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのうま煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・さとう・アー モンド・あぶら	ぎゅうにゅう・ひじ き・さつまあげ・ぎゅ うにく	こんにやく・えだまめ・ キャベツ・ごぼう・こま つな・にんじん・れんこ ん	647	24.3	22.5
3	水	ごはん 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のからあげ きゅうりのドレッシングあえ	こめ・じゃがいも・ でんぶん・あぶら・ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベー コン・とりにく	きゅうり・セロリ・たま ねぎ・トマト・にんじ ん・しょうが・にんにく	670	24.9	25.9
4	木	ごはん 牛乳 麻婆なす わかめサラダ	こめ・でんぶん・さ とう・あぶら・ド レッシング	ぎゅうにゅう・だい ず・とうふ・わかめ・ ぶたにく・みそ	グリーンピース・きゅう り・たまねぎ・コーン・ なす・にんじん・しめ じ・にんにく	593	24.7	17.7
5	金	えだまめごはん 牛乳 七夕汁 あじの南蛮づけ	こめ・そうめん・で んぶん・さとう・あ ぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・あじ・ かまぼこ	えだまめ・オクラ・たま ねぎ・チンゲンサイ・に んじん・ピーマン・えの きたけ	622	27.1	16.1
8	月	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さけのカレーマヨ焼き	こめ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とう ふ・わかめ・さけ・み そ	かぼちゃ・たまねぎ・に んじん・ねぎ・ピーマ ン・しいたけ	606	27.7	20.3
9	火	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 ゆかりあえ	こめ・じゃがいも・ さとう	ぎゅうにゅう・がんも どき・ぶたにく・こざ かなつくだに	こんにやく・えだまめ・ キャベツ・きゅうり・た まねぎ・にんじん・しそ	609	26.0	16.5
10	水	☆ロールパン 牛乳 ジャージャー麺 ナムル	パン・ちゅうかめ ん・でんぶん・さと う・ジャム・ごまあ ぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・たまご・みそ	きゅうり・たけのこ・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・しいたけ・にんにく	635	26.1	20.9
11	木	ごはん 牛乳 豆腐とえびのチリソース煮 ごぼうサラダ	こめ・でんぶん・さ とう・あぶら・ド レッシング	ぎゅうにゅう・とう ふ・ツナ・えび・ぶた にく	グリーンピース・きゅう り・ごぼう・たけのこ・ たまねぎ・にんじん・し めじ・しょうが	599	28.3	15.5
12	金	コーンピラフ 牛乳 もち麦入りスープ コロッケ ポイルキャベツ	こめ・もちむぎ・あ ぶら・コロッケ	ぎゅうにゅう・ベー コン	キャベツ・こまつな・た まねぎ・コーン・コー ンピラフのもと・にんじん	665	19.1	22.3
16	火	ごはん 牛乳 焼肉 五目厚焼き卵	こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ぎゅう にく・ぶたにく・たま ごやく・みそ	キャベツ・たまねぎ・ヤ ングコーン・にんじん・ ピーマン・しょうが・に んにく	624	27.2	21.4
17	水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 いわしのおかか煮	こめ・さとう・ミル メーク	ぎゅうにゅう・なまあ げ・いわしのおかか に・さつまあげ・とり にく	こんにやく・さやいんげ ん・たまねぎ・にんじん	668	28.8	22.3
18	木	ごはん 牛乳 フォースープ 豚肉のかりんとう揚げ ゆでえだまめ	こめ・フォー・じゃ がいも・でんぶん・ さとう・ごまあぶ ら・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりにく	えだまめ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ レモン・きくらげ・しょ うが	675	26.2	20.9
19	金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー フルーツ杏仁	こめ・もちむぎ・さ とう・あぶら・パ ター・あんにととう ふ	ぎゅうにゅう・ぶたに く	かぼちゃ・たまねぎ・ト マト・なす・にんじん・ ピーマン・みかん・パイ ンアップル・もも・りん ご・しょうが・にんにく	676	23.6	18.7

※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
今日の阿南市産

しいたけ・オクラ

給食レシピ【 ミネストローネ 】

《材料4人前》

ベーコン	40g	ケチャップ	小さじ1
白ワイン	少々	しょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	少々	洋風だし	3g
にんじん	80g	塩	少々
たまねぎ	120g	こしょう	少々
セロリ	12g		
じゃがいも	100g		
トマト	40g		

《作り方》

- ① ベーコンに白ワインをふり、おろしにんにくと一緒に炒める。
- ② にんじん、たまねぎ、セロリ、じゃがいもを加えて炒める。
- ③ 水と洋風だしを加え、煮る。
- ④ トマト、ケチャップを加えて一煮立ちさせ、塩こしょうで味を調えたらできあがり。

★調味料は必要に応じて調整してください。

★白いんげん豆やマカロニなどを入れても

おいしいです。

