

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	脂質
2	月	ごはん 牛乳 マカロニスープ 鶏肉とごぼうの甘辛あえ	こめ・さとう・でん ぷん・マカロニ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・とりにく・ ベーコン	ごぼう・しょうが・たま ねぎ・チンゲンサイ・に んじん・キャベツ	794	28.6	26.2
3	火	ごはん 牛乳 カレーシチュー コーンサラダ	こめ・じゃがいも・ ドレッシング・さと う・こむぎこ・あぶ ら・バター	ぎゅうにゅう・ぶたに く	グリーンピース・にんに く・にんじん・たまね ぎ・コーン・りんご・ きゅうり・キャベツ・ しょうが	786	29.5	22.3
4	水	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かにたま	こめ・あぶら・さと う・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたに く・かにたま	たまねぎ・にんにく・に んじん・にら・たけの こ・しょうが・きくら げ・キャベツ	703	31.2	18.4
5	木	ごはん 牛乳 豚汁 さけの塩焼き	こめ・さつまいも	ぎゅうにゅう・さけ・ ヨーグルト・みそ・ぶ たにく	こまつな・しいたけ・す だち・たまねぎ・にんじ ん	770	39.8	16.5
6	金	減量ごはん 牛乳 わかめうどん 肉とごぼうのしぐれ煮	こめ・うどん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・わか め・ぶたにく・なる と・あぶらあげ・ぎゅ うにく	たまねぎ・にんじん・ね ぎ・しいたけ・ごぼう・ しょうが	726	29.2	24.4
9	月	ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 はんぺんのいそあげ	こめ・こむぎこ・さ とう・てんぷらこ・ あぶら	ぎゅうにゅう・ベー コン・ぶたにく・はん ぺん・あおのり	えだまめ・だいこん・た まねぎ・にんじん	793	32.8	24.0
10	火	あまからキムチ丼 牛乳 春雨の酢の物	こめ・さとう・こま あぶら・こま・あぶ ら・はるさめ	ぎゅうにゅう・たま ご・ぶたにく	チンゲンサイ・はくさ い・にんにく・にら・ しょうが・きゅうり・キ ムチ・きくらげ・にんじ ん・たまねぎ	716	26.7	18.4
11	水	☆セルフハンバーグサンド 牛乳 米粉のパンポキンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ	パン・さとう・でん ぷん・こめこ・パ ター	ぎゅうにゅう・とりに く・ハンバーグ・いん げんまめ	キャベツ・パセリ・たま ねぎ・かぼちゃ・にんじ ん	816	37.3	29.2
12	木	ごはん 牛乳 五目汁 いわしのごまteri煮 ゆでえだまめ	こめ・あぶら・こ ま・さとう・でんぷ ん	ぎゅうにゅう・とう ふ・いわし・ぶたに く・あぶらあげ	たまねぎ・チンゲンサ イ・えだまめ・にんじん	787	35.2	24.6
13	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 野菜のアーモンドあえ	こめ・ゼリー・アー モンド・じゃがい も・さとう	ぎゅうにゅう・こうや どうふ・さつまあげ・ とりにく	たまねぎ・キャベツ・こ まつな・さやいんげん・ しいたけ・にんじん	796	34.8	19.2
17	火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 さばの生姜焼き	こめ・ふしめん・だ んご・さとう	ぎゅうにゅう・かまほ こ・さば	にんじん・たまねぎ・だ いこん・しょうが・しい たけ・こまつな	749	31.2	20.8
18	水	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 野菜のごま酢みそ和え	こめ・さとう・こま あぶら・あぶら・こ ま	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ぎゅうにく・ちく わ・みそ・わかめ・な まあげ	しょうが・にんじん・た まねぎ・こんにゃく・ キャベツ・きゅうり・グ リンピース	778	31.6	26.5
19	木	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 れんこんサラダ	こめ・さつまいも・ あぶら・ドレッシン グ・でんぷん・さと う	ぎゅうにゅう・うすら たまご・ツナ・とりに く	きゅうり・れんこん・に んじん・たまねぎ・コー ン・えだまめ	853	32.3	24.7
20	金	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 エビしゅうまい	こめ・はるさめ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・えび しゅうまい・こくとう ピーンズ・ぶたにく	きくらげ・ヤングコー ン・チンゲンサイ・たま ねぎ・しょうが・キャ ベツ・にんじん	783	32.0	20.2
24	火	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さわらのおろしソース	こめ・こまあぶら・ さとう・あぶら・こ ま	ぎゅうにゅう・さわ ら・ちくわ・ぶたにく	にんじん・だいこん・ご ぼう・こんにゃく・ピー マン	782	37.0	21.1
25	水	☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲティ ココロ豆サラダ	パン・オリーブオイ ル・ドレッシング・ スパゲティ・ジャ ム	ぎゅうにゅう・だい す・ぎゅうにく・ぶた にく	しめじ・えだまめ・きゅ うり・たまねぎ・なす・ にんじん	827	34.8	24.4
26	木	たきこみごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 いかのかりん揚げ	こめ・でんぷん・ じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・いか・みそ	こまつな・にんじん・た まねぎ・たきこみごは んのぐ・しめじ・しょう が	734	33.2	19.4
27	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 ごまあえ	こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・とりに く・さつまあげ・こん ぶつくだに	チンゲンサイ・えだま め・かぼちゃ・キャ ベツ・たまねぎ・にんじ ん・こんにゃく	708	28.9	14.6
30	月	ソースカツどん 牛乳 かきたま汁 ポイルキャベツ	こめ・さとう・あぶ ら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とんか つ・とうふ・たまご・ わかめ	えのきたけ・ねぎ・キャ ベツ・たまねぎ・にんじ ん	865	32.8	30.1

※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 あなんしさん
今月の阿南市産

米・しいたけ・すだち