

# 阿南市学校給食予定献立表

日 曜	献 立 名		食 品 名			給食日報		
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質
1 火	ごはん 牛乳 吉野煮 すだち酢あえ		こめ・さつまいも さとう・でんぷん ごま	ぎゅうにゅう・さつまあげ しらすぼし・とりにく わかめ	きゅうり・すだち・にんじん れんこん・えだまめ	758	30.3	14.1
2 水	ごはん 牛乳 ホイコウロウ いかチヂミ		こめ・ちぢみ・あぶら ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ	きくらげ・キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン ヤングコーン	702	29.5	15.8
3 木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツゼリー		こめ・バター・ゼリー じゃがいも・さとう こむぎこ・あぶら おおむぎ	ぎゅうにゅう・とりにく ヨーグルト	にんじん・りんご・もも みかん・にんにく・たまねぎ しょうが・グリーンピース パインアップル	818	28.2	19.5
4 金	ごはん 牛乳 沢煮椀 あじの竜田揚げ きゅうりの即席漬け		こめ・でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう・あじ あぶらあげ・こんぶ ぶたにく	きゅうり・ごぼう・こまつな しいたけ・しょうが・だいこん にんじん	737	36.8	21.7
7 月	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め さつまいもオムレツ	いわしふりかけ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ オムレツ・ぶたにく	チンゲンサイ・しょうが にんじん・たけのこ・キャベツ たまねぎ	757	34.4	24.1
8 火	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉の南蛮漬け		こめ・あぶら・さとう でんぷん	ぎゅうにゅう・とうふ とりにく・みそ・わかめ	えのきたけ・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい ピーマン	787	31.6	27.6
9 水	★食パン 牛乳 ポトフ ごぼうサラダ	チーズクリーム	パン・ドレッシング じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・ウインナー チーズ・ツナ・ぶたにく	にんじん・キャベツ・きゅうり ごぼう・えだまめ・コーン たまねぎ	773	35.9	28.0
10 木	ごはん 牛乳 大根の煮物 さばのごまみそかけ		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・さつまあげ みそ・さば・とりにく	たまねぎ・にんじん さやいんげん・こんにやく しょうが・だいこん	778	37.8	23.7
15 火	ごはん 牛乳 筑前煮 ししゃものからあげ		こめ・さとう でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・ししゃも とりにく	たけのこ・えだまめ しいたけ・こんにやく・ごぼう れんこん・にんじん	753	33.9	22.5
16 水	ごはん 牛乳 麻婆春雨 パンパンジー	チーズ	こめ・はるさめ あぶら・さとう ドレッシング でんぷん	ぎゅうにゅう・みそ チーズ・ぶたにく とりにく	にんじん・きゅうり・しょうが たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・きくらげ	762	31.2	21.1
17 木	ごはん 牛乳 すき焼き 切干大根の酢の物		こめ・ごま・さとう やきふ・あぶら	ぎゅうにゅう・やきとうふ ぎゅうにく・ぶたにく	だいこん・きゅうり・すだち たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・こんにやく	768	29.8	25.0
18 金	ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグのきのこソース こふきさつまいも		こめ・でんぷん さとう・さつまいも	ぎゅうにゅう・ハンバーグ ベーコン・いんげんまめ	キャベツ・こまつな・たまねぎ しいたけ・しめじ・にんじん	859	28.7	25.9
21 月	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ		こめ・でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう・いか ぎょうざ・ぶたにく えび・うずらたまご	きくらげ・はくさい・にんじん チンゲンサイ・しょうが たけのこ	776	35.2	25.5
22 火	ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまの甘露煮 ひじきの炒め煮		こめ・あぶら・さとう さといも	ぎゅうにゅう・とうふ さんまのかんろに あぶらあげ・とりにく ひじき	ねぎ・にんじん・こんにやく グリーンピース・だいこん	714	28.5	22.0
23 水	☆食パン 牛乳 カレーナポリタン ツナサラダ	ブルーベリー ジャム	パン・スパゲティ オリーブオイル ドレッシング・ジャム	ぎゅうにゅう・ベーコン ツナ	にんじん・キャベツ・しめじ たまねぎ・ピーマン・きゅうり	790	29.5	22.8
24 木	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 もやしと小松菜のごまあえ	☆りんごゼリー	こめ・ゼリー じゃがいも・さとう ごま	ぎゅうにゅう・ちくわ とりにく	こまつな・もやし・えだまめ こんにやく・たまねぎ にんじん	736	30.0	15.0
25 金	ごはん 牛乳 よせなべ ちりめん大豆の揚げ煮		こめ・ごま・さとう でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいたい・しらすぼし いわしだんご・こんぶ	にんじん・ねぎ・えのきたけ だいこん・はくさい	744	36.0	19.4
28 月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さけのもみじ焼き		こめ・ごま・あぶら マヨネーズ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじき・さけ	れんこん・ごぼう さやいんげん・にんじん	790	35.1	25.7
29 火	きのこごはん 牛乳 五目みそ汁 ちくわとさつまいもの天ぷら		こめ・てんぷらこ あぶら・さつまいも	ぎゅうにゅう・みそ ちくわ・あぶらあげ とりにく	だいこん・しそ きのこごはんのぐ・たまねぎ にんじん・こまつな	758	27.8	18.1
30 水	ごはん 牛乳 煮込みおでん 土佐あえ		こめ・さといも さとう	ぎゅうにゅう・かんもどき こんぶ・とりにく さつまあげ・うずらたまご かつおぶし	きゅうり・こんにやく だいこん・はくさい	736	32.3	21.9
31 木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ わかめサラダ		こめ・ドレッシング バター・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう・だいたい わかめ・ぶたにく	きゅうり・たまねぎ・にんじん キャベツ	728	29.6	17.7

※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%) 18.4～27.6g

※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、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。