

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 金	ごはん 牛乳 もち麦入り中華スープ 豚肉の生姜炒め	ヨーグルト	こめ・もちむぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゆう・ぶたにく ベーコン・ヨーグルト	こまつな・たまねぎ・コーン にんじん・はくさい・ピーマン きくらげ・しょうが	690	30.4	20.8
5 火	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきのすだち酢あえ	小魚佃煮	こめ・じゃがいも さとう・ごま あぶら	ぎゅうにゆう・ひじき ちくわ・ぎゅうにく ぶたにく・こさかなつくだに	こんにやく・えだまめ きゅうり・たまねぎ にんじん・すだち	626	24.4	17.1
6 水	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 大学芋		こめ・さつまいも はるさめ・さとう・ごま みずあめ・あぶら	ぎゅうにゆう・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ ヤングコーン・にら にんじん・きくらげ・しょうが	608	19.2	14.0
7 木	三色そぼろずし 牛乳 赤だし汁		こめ・やきふ さとう	ぎゅうにゆう・とうふ とりにく・たまご・みそ	グリーンピース・だいこん チンゲンサイ・にんじん ねぎ・えのきたけ・しょうが	619	26.5	20.1
8 金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 きびなごフライ		こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゆう・こうやどうふ とりにく・きびなごフライ	さやいんげん・たけのこ たまねぎ・にんじん しいたけ	649	32.5	20.7
11 月	ごはん 牛乳 さつまい さばの生姜煮 きゅうりの香りづけ		こめ・さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう・あぶらあげ さば・とりにく・みそ	きゅうり・ごぼう・しょうが だいこん・にんじん・ねぎ しめじ	624	29.7	19.9
12 火	ごはん 牛乳 秋のカレーシチュー コーンサラダ		こめ・こむぎこ・さとう さつまいも・バター あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゆう・ぶたにく	グリーンピース・キャベツ・きゅうり たまねぎ・コーン・にんじん れんこん・りんご・しいたけ しめじ・しょうが・にんにく	651	23.6	18.4
13 水	☆ロールパン 牛乳 長崎皿うどん えびしゅうまい		パン さらうどんめん でんぷん・あぶら	ぎゅうにゆう・なると ぶたにく・えびしゅうまい	キャベツ・たけのこ たまねぎ・にんじん きくらげ・しょうが	637	25.5	25.8
14 木	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 豚肉と大豆の揚げ煮		こめ・じゃがいも でんぷん・さとう あぶら	ぎゅうにゆう・だいず さつまいも・ぶたにく とりにく	さやいんげん・だいこん にんじん・しょうが	682	31.0	18.9
15 金	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢煮 中華あえ		こめ・でんぷん さとう・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゆう うずらたまご にくだんご	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・ピーマン・きくらげ	650	23.7	22.5
18 月	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら 阿南市産卵とこんにやくの ゆずみそかけ		こめ・さとう ごま・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゆう・さつまいも ぎゅうにく・ぶたにく たまご・みそ	こんにやく・さやいんげん にんじん・れんこん・ゆず	677	26.8	21.9
19 火	ごはん 牛乳 野菜スープ 鶏肉とレパールのパーベキューソース	みかん	こめ・でんぷん さとう・あぶら	ぎゅうにゆう・レパー ベーコン・とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・りんご しょうが・にんにく・みかん	685	26.3	22.5
20 水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 きゅうりとしらすの酢の物		こめ・じゃがいも さとう・ごま	ぎゅうにゆう・だいず ひじき・しらすぼし ちくわ・とりにく	こんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり・ごぼう にんじん・すだち	589	29.0	14.1
21 木	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 ぶりのフライ	ソース	こめ・あぶら	ぎゅうにゆう・とうふ ぶたにく・ぶりフライ こんぶ	だいこん・にんじん ねぎ・はくさい えのきたけ	601	25.7	18.7
22 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	ぎゅうにゆう・わかめ ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン・みそ	こまつな・たまねぎ・コーン にんじん・もやし・しょうが にんにく	614	23.7	21.2
25 月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の炒め物 五目厚焼き卵	こんぶ佃煮	こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゆう・なまあげ ぶたにく・たまごやき こんぶつくだに	キャベツ・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが	612	28.4	19.9
26 火	ごはん 牛乳 きのこ汁 サケのちゃんちゃん焼き		こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゆう・さけ あぶらあげ・ぶたにく みそ	キャベツ・こまつな・たまねぎ にんじん・ピーマン・しめじ えのきたけ・しいたけ	577	30.3	14.5
27 水	★食パン 牛乳 さつまいものクリーム煮 ブロッコリーのサラダ		パン・さつまいも こめ・なまクリーム バター・ドレッシング	ぎゅうにゆう・とりにく	グリーンピース・キャベツ たまねぎ・コーン にんじん・ブロッコリー	634	27.9	17.8
28 木	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 小松菜のアーモンドあえ	☆わらびもち	こめ・さとう アーモンド わらびもち	ぎゅうにゆう・がんとどき さつまいも・とりにく	こんにやく・えだまめ こまつな・だいこん にんじん・はくさい	644	23.8	18.4
29 金	トマトピラフ 牛乳 コンソメスープ コロッケ ポイルキャベツ	ケチャップ ソース	こめ・あぶら コロッケ	ぎゅうにゆう・とうふ ベーコン	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・コーン にんじん・ピラフのぐ	691	20.6	23.9

※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

※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。