

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	ぎゅうにゅう・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	818	36.1	24.3
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	ぎゅうにゅう・ひじき ちくわ・ぎゅうにく ぶたにく・こざかなつくだに	こんにやく・えだまめ きゅうり・たまねぎ にんじん・すだち	756	28.9	19.9
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	ぎゅうにゅう・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	740	22.8	15.7
7 木	三色そぼろずし 牛乳 赤だし汁		こめ・やきふ さとう	ぎゅうにゅう・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	754	32.0	23.7
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	ぎゅうにゅう・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	802	40.5	24.8
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	ぎゅうにゅう・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	767	37.2	24.4
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	ぎゅうにゅう・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	799	28.1	21.7
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	ぎゅうにゅう・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	829	32.3	32.7
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	ぎゅうにゅう・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	832	38.0	22.3
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	ぎゅうにゅう 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	793	28.5	27.0
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	ぎゅうにゅう・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	824	32.1	25.6
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	ぎゅうにゅう・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	835	31.9	26.9
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	ぎゅうにゅう・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	712	35.6	16.0
21 木	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 ぶりのフライ	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・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	764	31.2	26.5
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	ぎゅうにゅう・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	746	28.4	25.6
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	ぎゅうにゅう・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	742	34.0	23.2
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	ぎゅうにゅう・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	691	35.9	16.4
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	小魚アーモンド	パン・さつまいも こめ・なまクリーム バター・ドレッシング アーモンド	ぎゅうにゅう・とりにく こざかな	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	780	34.8	22.6
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	ぎゅうにゅう・がんもどき 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	770	28.7	21.5
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	ぎゅうにゅう・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	817	23.7	27.3

※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。