

# 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	
2月	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物		こめ・じゃがいも さとう・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ しらすぼし・にくだんご	こんにやく・えだまめ きゅうり・たけのこ・すだち たまねぎ・にんじん	604	23.4	16.5
3火	減量ごはん 牛乳 カレーうどん かぼちゃサラダ	ふりかけ	こめ・うどん・さとう あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・スキムミルク	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん	612	24.8	19.5
4水	ごはん 牛乳 野菜炒め いかのかりん揚げ		こめ・でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう・いか ぶたにく	キャベツ・たまねぎ ヤングコーン・にんじん きくらげ・しょうが	626	32.0	18.2
5木	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さばの塩焼き 白菜のつけあわせ	ポン酢	こめ	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・さば	こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい えのきたけ	598	28.8	21.3
6金	ごはん 牛乳 おでん ほうれん草のごまあえ		こめ・さといも さとう・ごま	ぎゅうにゅう・こんぶ がんもどき・ちくわ とりにく・うずらたまご	こんにやく・だいこん・もやし にんじん・ほうれんそう	625	27.3	20.3
9月	ごはん 牛乳 豚汁 はんぺんのいそあげ	☆プリン	こめ・こむぎこ てんぷらこ・あぶら じゃがいも・プリン	ぎゅうにゅう・あおのり はんぺん・ぶたにく・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん ねぎ・しいたけ	674	25.2	18.2
10火	ごはん 牛乳 豆腐とえびの中華煮 春雨の酢の物		こめ・でんぷん はるさめ・さとう ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ えび・ぶたにく・たまご	グリーンピース・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・きくらげ・しょうが	614	28.5	17.7
11水	★食パン 牛乳 冬野菜のスープ煮 ツナサラダ	いちごジャム	パン・ジャム ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ いんげんまめ ぶたにく・ウインナー	かぶ・カリフラワー キャベツ・きゅうり・たまねぎ コーン・にんじん	657	28.8	21.5
12木	ごはん 牛乳 カレーキンピラ さわらの野菜あんかけ		こめ・でんぷん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さわら ちくわ・ぎゅうにく ぶたにく	こんにやく・さやいんげん ごぼう・たまねぎ・にんじん	670	30.0	21.2
13金	ごはん 牛乳 吉野煮 野菜とひじきのナッツあえ		こめ・さつまいも でんぷん・さとう アーモンド	ぎゅうにゅう・ひじき さつまあげ・とりにく	えだまめ・キャベツ こまつな・にんじん れんこん	626	23.9	13.3
16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・もち	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・あぶらあげ	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	640	25.2	19.8
17火	ごはん 牛乳 よせなべ 大豆とれんこんの甘みそあえ		こめ・でんぷん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・みそ・つくね	だいこん・にんじん・ねぎ はくさい・れんこん えのきたけ	649	26.7	20.0
18水	ごはん 牛乳 ハヤシチュー わかめサラダ		こめ・こむぎこ さとう・あぶら バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく	グリーンピース・きゅうり たまねぎ・コーン・にんじん しめじ・にんにく	630	24.2	18.7
19木	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 アジフライ ポイルブロッコリー	タルタルソース	こめ・あぶら じゃがいも タルタルソース	ぎゅうにゅう・あぶらあげ みそ・アジフライ	たまねぎ・にんじん・ねぎ ブロッコリー・しいたけ	627	22.8	19.9
20金	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんもどき ぎゅうにく・ぶたにく	こんにやく・えだまめ かぼちゃ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・ゆず	638	23.3	19.5
23月	コーンピラフ 牛乳 実だくさんスープ ささみカツ	☆ドーナツ	こめ・じゃがいも あぶら・ドーナツ	ぎゅうにゅう・ベーコン いんげんまめ ささみカツ	キャベツ・たまねぎ コーン・にんじん・しめじ コーンピラフのもと	751	24.8	28.1

※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。