

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	733	28.2	19.2
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	750	29.7	23.0
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	764	39.1	21.3
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	707	33.4	24.0
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	757	33.3	24.2
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	770	28.5	19.2
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	746	34.6	20.7
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	775	34.2	25.1
12 木	ごはん 牛乳 カレーきんぴら 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	807	35.5	24.9
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	762	28.7	14.8
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	756	29.7	22.5
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	788	32.5	23.6
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	771	29.4	22.2
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	774	29.2	22.5
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	778	28.4	23.0
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	872	28.7	31.3

※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 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。