

# 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	
7	火	ごはん 牛乳 白玉雑煮 いわしのおかか煮 卵の花の炒り煮	こめ・さといも しらたまだんご さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ おから・みそ いわしのおかかに	こんにやく・こまつな だいこん・にんじん ねぎ・しいたけ	627	22.7	17.0	
8	水	☆食パン 牛乳 和風スパゲッティ ごぼうサラダ	ブルーベリー ジャム	パン・スパゲッティ さとう・ジャム オリーブオイル ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ ベーコン・とりにく	きゅうり・ごぼう・たまねぎ コーン・にんじん ほうれんそう・しめじ	662	28.0	21.5
9	木	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 ちくわの二色揚げ		こめ・てんぷらこ あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ あおのり・ちくわ ぶたにく・こんぶ	だいこん・にんじん・ねぎ はくさい・えのきたけ	621	28.2	16.9
10	金	ごはん 牛乳 カレーシチュー カリフラワーのマリネ		こめ・こむぎこ じゃがいも・さとう あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく	グリーンピース・カリフラワー きゅうり・たまねぎ・にんじん りんご・レモン・しょうが にんにく	642	24.2	18.7
14	火	ごはん 牛乳 筑前煮 さけのすだちじょうゆ	昆布佃煮	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ とりにく・さけ こんぶつくだに	こんにやく・さやいんげん ごぼう・たけのこ・にんじん れんこん・すだち・しいたけ	585	30.9	12.2
15	水	ごはん 牛乳 酢豚 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・ぶたにく うずらたまご	きゅうり・たけのこ・たまねぎ にんじん・ピーマン・もやし きくらげ・しょうが	632	27.8	20.0
16	木	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 ハンバーグのおろしソース	ぼんかん	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・みそ ハンバーグ	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・ぼんかん	681	25.7	20.5
17	金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ わかめサラダ		こめ・じゃがいも さとう・バター ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいず わかめ・ぶたにく	きゅうり・たまねぎ コーン・にんじん	615	25.8	16.0
20	月	ごはん 牛乳 五目汁 さばのみそ煮		こめ・さといも さとう	ぎゅうにゅう・さば ぶたにく・みそ	しょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ・しめじ	622	29.0	19.5
21	火	あまからキムチ丼 牛乳 ばんさんすう		こめ・はるさめ さとう・ごま ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	きゅうり・たまねぎ・にら チンゲンサイ・にんじん はくさい・キムチ・きくらげ しょうが・にんにく	580	21.2	15.2
22	水	★食パン 牛乳 米粉のシチュー ブロッコリーのサラダ		パン・じゃがいも こめ・なまクリーム バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく いんげんまめ・ベーコン	えだまめ・キャベツ たまねぎ・コーン にんじん・ブロッコリー	635	28.2	21.9
23	木	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 土佐あえ	☆ヨーグルト	こめ・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう・だいず ひじき・かつおぶし ちくわ・とりにく ヨーグルト	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり ごぼう・にんじん	642	29.7	14.0
24	金	ごはん 牛乳 ふしめん入りみそ汁 鶏肉のすだちソース		こめ・ふしめん でんぷん・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ わかめ・とりにく・みそ	だいこん・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん すだち	651	25.1	22.6
27	月	ごはん 牛乳 たけのこ入りきんぴら 白身魚のフライ ポイルキャベツ	ウスターソース	こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ ぶたにく・ほきフライ	キャベツ・ごぼう・たけのこ にんじん・ピーマン	640	27.1	16.5
28	火	ごはん 牛乳 すき焼き ならあえ		こめ・やきふ さとう・ごま あぶら	ぎゅうにゅう・やきとうふ あぶらあげ・ぎゅうにく ぶたにく	こんにやく・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・れんこん	624	24.7	20.4
29	水	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 菜の花あえ	☆みたらしだ んご	こめ・じゃがいも さとう・あぶら みたらしだんご	ぎゅうにゅう・とりにく わかめ	こんにやく・えだまめ キャベツ・たまねぎ・コーン なのはな・にんじん	651	22.8	14.4
30	木	ごはん 牛乳 そば米汁 厚焼き卵 おでんぶ		こめ・そばごめ さとう	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・こうやどうふ ちくわ・きんときまめ こんぶ・たまごやき	だいこん・チンゲンサイ にんじん・れんこん しいたけ	587	26.2	16.3
31	金	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 ぎょうざの甘酢あん		こめ・でんぷん はるさめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎょうざ	キャベツ・たけのこ たまねぎ・にんじん・ねぎ きくらげ・しょうが	631	23.8	18.1

※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。

