

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	761	26.8	19.4
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	828	34.5	25.6
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	780	36.4	20.5
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	785	29.2	21.9
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	708	38.7	13.7
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	777	34.9	24.2
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	823	31.1	24.6
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	748	31.2	18.5
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	744	34.4	22.3
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	700	25.4	17.4
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	745	33.3	25.5
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	754	35.3	15.5
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	796	30.0	27.1
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	770	32.2	19.0
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	761	29.7	24.5
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	777	27.1	16.4
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	708	31.2	18.6
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	790	29.0	22.2

※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。

