

# 阿南市学校給食予定献立表

日 曜	献立名		食品名			給食日報		
			カヤ熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質
3 月	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏つくね ひじきの炒め煮	抹茶ビーンズ	こめ・さといも・さとう でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ つくね・とうふ・あぶらあげ まっちゃビーンズ・ひじき	えのきたけ・グリーンピース だいこん・にんじん・ねぎ	623	23.1	17.7
4 火	ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 きゅうりとわかめの酢の物		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ しらすぼし・ぶたにく ちくわ	にんじん・たまねぎ・すだち こんにやく・きゅうり かぼちゃ・えだまめ	604	26.6	14.5
5 水	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め 揚げたこやき		こめ・たこやき さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・なまあげ・あおのり けずりぶし	しょうが・たまねぎ・にんじん ピーマン・キャベツ	635	26.8	18.9
6 木	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのうま煮 さけの塩焼き	ぼん酢	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく がんもどき・さけ	にんじん・さやいんげん たけのこ・ごぼう・こんにやく	614	33.6	17.7
7 金	ごはん 牛乳 卵のスープ ヤンニョムチキン		こめ・さとう・あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン たまご・とりにく	きくらげ・にんにく・はくさい にんじん・たまねぎ・コーン	666	26.2	24.6
10 月	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 さばの生姜煮		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく さば・さつまあげ	にんじん・こんにやく しょうが・だいこん さやいんげん	640	29.8	20.7
12 水	★食パン 牛乳 ポトフ れんこんサラダ		パン・じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく ウインナー	きゅうり・かぶ・にんじん コーン・キャベツ・えだまめ れんこん・たまねぎ	626	27.3	22.4
13 木	ごはん 牛乳 焼肉 フライビーンズ		こめ・あぶら・さとう でんぶん	ぎゅうにゅう・ぶたにく あおのり・ぎゅうにく だいず・みそ	にんにく・にんじん ヤングコーン・たまねぎ しょうが・キャベツ・ピーマン	636	28.0	21.5
14 金	チキンライス 牛乳 コンソメスープ オムレツ		こめ・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ベーコン オムレツ・とうふ・とりにく	グリーンピース・こまつな たまねぎ・にんじん・しめじ	599	25.6	21.0
17 月	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサンドフライ		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・たけのこ・しょうが きくらげ・キャベツ・にんにく かぼちゃサンドフライ	652	24.2	19.5
18 火	ごはん 牛乳 カレーシチュー ツナサラダ		こめ・バター・あぶら こむぎこ・さとう じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ	にんじん・りんご・たまねぎ しょうが・コーン・にんにく グリーンピース・きゅうり	648	26.2	19.0
19 水	ごはん 牛乳 豚肉とたけのこのみそ煮 かぶのゆず香あえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・がんもどき	えだまめ・にんじん たけのこ・こんにやく・ゆず ごぼう・かぶ・きゅうり	601	25.6	17.8
20 木	ごはん 牛乳 もずくのすまし汁 さわらのみぞれ煮	チーズ	こめ・でんぶん あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・かまぼこ さわら・チーズ・もずく	チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・だいこん えのきたけ・はくさい	650	29.8	21.3
21 金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ごまあえ		こめ・さとう じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく こうやどうふ・ハム	にんじん・キャベツ・こまつな さやいんげん・しいたけ たまねぎ	603	28.4	17.0
25 火	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 春巻き		こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・はるまき	チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・しょうが・たけのこ きくらげ・キャベツ	639	24.1	22.8
26 水	☆食パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ 豆サラダ	りんごジャム	パン・なまクリーム バター・ジャム ドレッシング・さとう スパゲッティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう・だいず ベーコン	にんにく・えだまめ・きゅうり しめじ・たまねぎ・トマト にんじん	645	24.5	21.6
27 木	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のアーモンドあえ	ミルク	こめ・じゃがいも ミルク・さとう アーモンド・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・こんにやく グリーンピース・キャベツ ほうれん草・にんじん	594	21.8	14.4
28 金	ごはん 牛乳 豚汁 あじの竜田揚げ ブロッコリーのドレッシングあえ		こめ・さつまいも あぶら・でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう・みそ・あじ ぶたにく	しいたけ・ブロッコリー しょうが・ねぎ・にんじん だいこん・ごぼう	622	28.2	17.1

※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。