

# 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	
8月	ごはん 牛乳 春キャベツのみそ汁 豚肉の生姜炒め		こめ・じゃがいも さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・わかめ ぶたにく・みそ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ピーマン・しょうが	726	34.9	20.7
9火	ごはん 牛乳 阿南市産にんじん入り肉じゃが 野菜とひじきのあえもの		こめ・じゃがいも さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ひじき ちくわ・ぶたにく	こんにやく・えだまめ キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん	696	27.8	15.1
10水	コーンピラフ 牛乳 ミネストローネ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	ウスターソース	こめ・マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン いんげんまめ ほきフライ	キャベツ・セロリ たまねぎ・トマト にんじん・にんにく コーンピラフのもと	777	27.9	21.0
11木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ばんさんすう		こめ・でんぶん はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ	グリーンピース・きゅうり たまねぎ・にんじん きくらげ・しめじ しょうが・にんにく	775	31.8	24.4
12金	ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの煮物 五目厚焼き卵		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ とりにく・たまごやき	こんにやく・えだまめ ごぼう・たけのこ にんじん	709	34.3	17.4
15月	減量ごはん 牛乳 煮込みうどん はんぺんのいそ揚げ	いわしふりかけ	こめ・こむぎこ てんぷらこ・うどん あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ あおのり・はんぺん ぶたにく	ごぼう・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ねぎ・しいたけ	715	32.0	20.1
16火	ごはん 牛乳 ホイコウロウ しゅうまい		こめ・さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・ポークしゅうまい	キャベツ・たけのこ たまねぎ・にんじん ピーマン・きくらげ しょうが	766	32.9	22.4
17水	★食パン 牛乳 レタスのチャウダー マカロニサラダ	マヨネーズ	パン・こむぎこ マカロニ・じゃがいも なまクリーム・バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく いんげんまめ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・コーン にんじん・レタス	768	31.8	26.4
18木	ごはん 牛乳 厚揚げの煮物 きゅうりといかの酢の物	☆ヨーグルト	こめ・さとう ごま	ぎゅうにゅう・なまあげ わかめ・いか・ちくわ ぶたにく・ヨーグルト	こんにやく・さやいんげん きゅうり・たまねぎ にんじん・すだち	815	38.3	22.1
19金	ごはん 牛乳 若竹汁 さけとえだまめの甘みそあえ		こめ・でんぶん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ さけ・ちくわ・みそ	えだまめ・こまつな たけのこ・にんじん えのきたけ・しょうが	748	35.8	19.1
22月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 肉いなり		こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・にくいなり	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	795	30.8	24.0
23火	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 土佐あえ	☆クレープ	こめ・じゃがいも さとう・クレープ	ぎゅうにゅう・とりにく こうやどうふ かつおぶし	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・しいたけ	808	36.0	22.8
24水	☆食パン 牛乳 スパゲティナポリタン 春野菜のサラダ	黒豆きなこクリーム	パン・スパゲッティ オリーブオイル きなこクリーム ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ ベーコン	アスパラガス・キャベツ たまねぎ・コーン にんじん・ピーマン しめじ	830	30.9	28.5
25木	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 鶏肉のレモンソース		こめ・でんぶん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ とりにく・みそ	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ レモン・しめじ	786	30.6	25.9
26金	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう いわしの生姜煮		こめ・さとう ごま・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく さつまあげ・ぶたにく いわしのしょうがに	こんにやく・さやいんげん ごぼう・にんじん	779	30.9	24.6
30火	ごはん 牛乳 五目汁 さばの塩焼き ひじきの炒め煮	チーズ	こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ひじき・さば とりにく・チーズ	えだまめ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しいたけ	772	39.0	28.6

※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。



こんげつ あなんしさん  
今月の阿南市産

米・しいたけ・きゅうり・にんじん(9日・17日・18日)

