

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	
1 水	ごはん 牛乳 酢豚 パンバンジー		こめ・さとう でんぷん・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・うずらたまご	きゅうり・しょうが・たけのこ たまねぎ・にんじん ピーマン・きくらげ	639	30.5	19.5
2 木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物	☆かしわもち	こめ・あぶら かしわもち・ごま さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	きゅうり・にんじん たまねぎ・だいこん・すだち こんにやく・えだまめ	724	23.3	18.1
7 火	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め ポテトオムレツ		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく オムレツ	にんじん・きくらげ・しょうが ヤングコーン・にんにく にら・たまねぎ・キャベツ	603	24.8	18.3
8 水	☆ナン 牛乳 ドライカレー ごぼうサラダ	☆りんごゼリー	ナン・ドレッシング ゼリー・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ・だいち・ぎゅうにく	にんにく・たまねぎ・しょうが しめじ・ごぼう・グリーンピース きゅうり・コーン・にんじん	620	29.3	25.3
9 木	たけのこごはん 牛乳 豚汁 さわらの緑茶揚げ	天つゆ	こめ・あぶら じゃがいも てんぷらこ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・さわら	しいたけ・たまねぎ たけのこごはんのもと にんじん・ねぎ・りよくちや	647	29.2	19.6
10 金	ごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 野菜とひじきのナッツあえ		こめ・アーモンド さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ とりにく・なまあげ・ひじき	たまねぎ・さやいんげん キャベツ・こまつな こんにやく・にんじん	589	26.1	16.8
13 月	ごはん 牛乳 焼肉 チヂミ		こめ・さとう・あぶら ちぢみ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・みそ ぎゅうにく・ぶたにく	にんにく・ピーマン・しょうが にんじん・たまねぎ キャベツ・ヤングコーン	620	25.0	18.2
14 火	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	ふりかけ	こめ・ごま・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう・しらすぼし ちくわ・にくだんご わかめ	にんじん・えだまめ きゅうり・こんにやく すだち・たまねぎ	617	24.4	16.6
15 水	ごはん 牛乳 もち麦入りスープ 鶏肉のにらソース		こめ・でんぷん もちむぎ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・いんげんまめ	にんじん・にら・キャベツ こまつな・たまねぎ	674	25.5	24.5
16 木	ごはん 牛乳 たけのこのきんぴら さけのマヨネーズ焼き		こめ・さとう マヨネーズ・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ ぶたにく・さけ	にんじん・パセリ・たまねぎ たけのこ・さやいんげん ごぼう	644	31.0	21.5
17 金	ごはん 牛乳 新玉ねぎのハヤシチュー フルーツミックス		こめ・バター・あぶら さとう・ゼリー こむぎこ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	もも・しめじ・にんにく にんじん・パインアップル みかん・グリーンピース たまねぎ	668	23.5	18.5
20 月	ごはん 牛乳 ふしめん汁 アジフライ ボイルキャベツ	タルタルソース	こめ・あぶら タルタルソース ふしめん	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・ちくわ アジフライ	キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ	623	22.3	19.5
21 火	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 春雨の中華和え		こめ・ごま・でんぷん ごまあぶら・さとう あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・なまあげ	しめじ・グリーンピース しょうが・にんじん・にんにく たまねぎ・きゅうり	695	28.6	25.2
22 水	☆食パン 牛乳 和風スパゲティ アスパラガスのサラダ	みかんジャム	パン・スパゲッティ オリーブオイル ジャム・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ ベーコン・とりにく	アスパラガス・きゅうり にんじん・コーン・こまつな たまねぎ・しいたけ	640	27.3	19.3
23 木	ごはん 牛乳 コーンソメスープ 照り焼きハンバーグ こふきいも		こめ・じゃがいも でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう・ウインナー ハンバーグ	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しょうが・コーン きくらげ	662	24.1	19.6
24 金	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 いんげんのごまあえ		こめ・でんぷん・ごま さとう・あぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご みそ・とりにく	こんにやく・しょうが キャベツ・えだまめ さやいんげん・にんじん たけのこ	627	24.9	21.7
27 月	ごはん 牛乳 五目汁 ちくわの二色揚げ		こめ・てんぷらこ あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・ちくわ あおのり・あぶらあげ	にんじん・チンゲンサイ だいこん	612	28.0	17.6
28 火	ごはん 牛乳 筑前煮 さばのみそ煮		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ さば・とりにく	にんじん・たけのこ・しょうが しいたけ・こんにやく・ごぼう れんこん・えだまめ	651	32.3	19.8
29 水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ		こめ・ドレッシング バター・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいち	にんじん・たまねぎ・コーン きゅうり・キャベツ	616	25.0	16.1
30 木	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 いかのかりん揚げ		こめ・はるさめ あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・いか ぶたにく	にんじん・きくらげ キャベツ・しょうが・たまねぎ ねぎ・ヤングコーン	638	30.7	17.8
31 金	三色そぼろごはん 牛乳 もずくのすまし汁	☆プリン	こめ・さとう・プリン	ぎゅうにゅう・かまぼこ とりにく・たまご・もずく	にんじん・はくさい グリーンピース・えのきたけ たまねぎ・しょうが・こまつな	654	24.6	20.8

※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。