

# 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 バンバンジー		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	787	38.4	23.8
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	858	27.7	21.2
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	728	29.6	21.4
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・だいず・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	770	37.0	30.9
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	778	34.3	22.7
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	715	31.8	19.5
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	754	30.3	21.6
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	746	29.4	19.3
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	824	30.9	29.6
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	776	36.7	25.5
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	820	28.4	21.9
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	771	28.5	22.1
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	851	34.9	30.5
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	790	34.6	21.8
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	811	29.1	23.5
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	761	30.0	25.9
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	772	35.8	21.4
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	784	38.8	22.6
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 だいず	にんじん・たまねぎ・コーン きゅうり・キャベツ	748	30.0	18.8
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	781	37.4	20.7
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	777	29.7	23.7

※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。