

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	
3 月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 キャベツとちりめんの酢の物		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・こうやどろふ しらすぼし・とりにく わかめ	さやいんげん・しいたけ すだち・たけのこ・たまねぎ にんじん・キャベツ	594	31.6	16.5
4 火	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 いわしのごまてり煮 きゅうりのゆかりあえ		こめ・やきふ あぶら・ごま さとう・じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ いわし・みそ	たまねぎ・しそ こまつな・にんじん きゅうり・ねぎ	605	23.6	17.0
5 水	ごはん 牛乳 野菜炒め かにたま	☆ヨーグルト	こめ・でんぷん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ヨーグルト かにたま・ぶたにく	チンゲンサイ・キャベツ しめじ・しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ	691	32.1	19.3
6 木	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ツナサラダ		こめ・さとう じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく・ツナ	コーン・きゅうり グリーンピース・にんじん れんこん・たまねぎ	613	24.6	15.9
7 金	ビビンバ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく とうふ・ぶたにく みそ・わかめ	たまねぎ・にんにく しょうが・にんじん こまつな・はくさい	587	23.5	18.6
10 月	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 アーモンドあえ		こめ・さとう じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう・ハム ひじき・さつまあげ だいず・とりにく	こんにやく・ごぼう にんじん・キャベツ さやいんげん・チンゲンサイ	592	27.4	15.5
11 火	たきこみごはん 牛乳 かきたま汁 さけの塩焼き	すだち チーズ	こめ・でんぷん	ぎゅうにゅう・さけ たまご・チーズ とうふ・わかめ	にんじん・えのきたけ すだち・たまねぎ ねぎ・たきこみごはんのぐ	616	33.4	19.8
12 水	★食パン 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップ煮 アスパラガスのサラダ	りんごジャム	パン・さとう・ジャム じゃがいも・でんぷん ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ・しょうが コーン・グリーンピース きゅうり・アスパラガス	689	27.4	21.6
13 木	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりといかの酢の物		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんもどき わかめ・いか にくだんご	にんじん・たけのこ こんにやく・すだち・たまねぎ きゅうり・えだまめ	635	25.8	20.3
14 金	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 揚げぎょうざ		こめ・さとう あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぎょうざ ぶたにく・みそ	きくらげ・キャベツ・しょうが たまねぎ・ヤングコーン にんじん・ピーマン	615	25.3	19.0
17 月	ごはん 牛乳 沢煮椀 ぶりのフライ ポイルキャベツ	タルタルソー ス	こめ・あぶら タルタルソース	ぎゅうにゅう・ぶりフライ あぶらあげ・ぶたにく	しいたけ・にんじん だいこん・こまつな キャベツ・ごぼう	630	24.8	23.1
18 火	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ひじきサラダ	☆みたらした んご	こめ・さとう みたらしたんご ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじき・とうふ	きくらげ・きゅうり・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ たけのこ・しょうが・コーン	642	27.5	16.8
19 水	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ		こめ・あぶら・ごま さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく さつまあげ・ぶたにく	こまつな・えだまめ こんにやく・たまねぎ にんじん・キャベツ	613	23.4	17.8
20 木	ごはん 牛乳 コンソメスープ 鶏肉とレバーの甘辛あえ		こめ・でんぷん あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・レバー ベーコン・とりにく とうふ・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん しょうが・キャベツ	640	29.8	20.6
21 金	ごはん 牛乳 五目きんぴら 阿南市産卵とこんにやくの みそかけ		こめ・あぶら ごま・さとう	ぎゅうにゅう・みそ だいず・たまご ちくわ・ぶたにく	こんにやく・さやいんげん にんじん・れんこん ごぼう	655	28.0	18.2
24 月	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 かぼちゃサンドフライ		こめ・あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく さつまあげ・あぶらあげ	さやいんげん・だいこん にんじん かぼちゃサンドフライ	668	22.8	18.1
25 火	ごはん 牛乳 中華スープ 豚肉とピーマンの炒め物	小魚アーモ ンド	こめ・はるさめ さとう・あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう・こざかな とうふ・ぶたにく	ピーマン・きくらげ・コーン しょうが・にんじん たまねぎ・チンゲンサイ	598	27.5	17.9
26 水	☆食パン 牛乳 トマトクリームスパゲッティ 豆サラダ	ブルーベ リージャム	パン・なまクリーム オリーブオイル・さとう ドレッシング・バター スパゲッティ・ジャム	ぎゅうにゅう・だいず ツナ・ベーコン	しめじ・トマト・きゅうり にんじん・えだまめ にんにく・たまねぎ	655	25.7	22.7
27 木	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの竜田揚げ ゆでえだまめ		こめ・あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう・さば あぶらあげ・とりにく みそ	たまねぎ・ごぼう しょうが・にんじん えだまめ・こまつな	665	31.0	24.6
28 金	ごはん 牛乳 カレーシチュー ピクルス		こめ・あぶら こむぎこ・さとう じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎゅうにく	きゅうり・にんにく・しょうが だいこん・グリーンピース・りんご にんじん・レモン・たまねぎ	667	23.0	22.3

※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

※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。