

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	723	38.6	19.1	
4火	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 いわしのごまでり煮 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	733	27.9	19.5
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	793	36.3	21.2
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	744	29.8	18.3
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	712	28.0	22.1
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	715	33.2	17.7
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	740	41.3	22.5
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	817	32.2	25.1
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	774	31.4	24.2
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	768	30.9	23.6
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	753	29.5	25.9
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	767	33.0	19.6
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	747	28.0	20.7
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	782	36.4	24.4
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	795	34.1	21.1
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	772	26.4	19.2
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	726	33.0	21.0
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	826	32.3	26.2
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	829	38.8	30.9
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	818	27.6	26.8

※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

※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。