

# 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  | 月 | ごはん 牛乳<br>卵と野菜の炒め物<br>もちいなり                   |              | こめ・さとう・あぶら                               | ぎゅうにゅう・ぶたにく<br>たまご・もちいなり              | キャベツ・たけのこ<br>たまねぎ・チンゲンサイ<br>にんじん・きくらげ・しょうが                          | 642  | 25.2 | 20.0 |
| 2  | 火 | ごはん 牛乳<br>牛肉とごぼうのうま煮<br>野菜とひじきのナッツあえ          | ふりかけ         | こめ・さとう<br>アーモンド・あぶら                      | ぎゅうにゅう・ひじき<br>さつまあげ・ぎゅうにく             | こんにゃく・えだまめ<br>キャベツ・ごぼう・こまつな<br>にんじん・れんこん                            | 647  | 24.3 | 22.5 |
| 3  | 水 | ごはん 牛乳<br>ミネストローネ<br>鶏肉のからあげ<br>きゅうりのドレッシングあえ |              | こめ・じゃがいも<br>でんぷん・あぶら<br>ドレッシング           | ぎゅうにゅう・ベーコン<br>とりにく                   | きゅうり・セロリ・たまねぎ<br>トマト・にんじん・しょうが<br>にんにく                              | 670  | 24.9 | 25.9 |
| 4  | 木 | ごはん 牛乳<br>麻婆なす<br>わかめサラダ                      |              | こめ・でんぷん<br>さとう・あぶら<br>ドレッシング             | ぎゅうにゅう・だいず<br>とうふ・わかめ・みそ<br>ぶたにく      | グリーンピース・きゅうり<br>たまねぎ・コーン・なす<br>にんじん・しめじ・にんにく                        | 593  | 24.7 | 17.7 |
| 5  | 金 | えだまめごはん 牛乳<br>七夕汁<br>あじの南蛮づけ                  | ☆七夕ゼリー       | こめ・そうめん<br>でんぷん・さとう<br>あぶら・ゼリー           | ぎゅうにゅう・あじ<br>かまぼこ                     | えだまめ・オクラ・たまねぎ<br>チンゲンサイ・にんじん<br>ピーマン・えのきたけ                          | 622  | 27.1 | 16.1 |
| 8  | 月 | ごはん 牛乳<br>かぼちゃのみそ汁<br>さけのカレーマヨ焼き              |              | こめ・マヨネーズ                                 | ぎゅうにゅう・とうふ<br>わかめ・さけ・みそ               | かぼちゃ・たまねぎ<br>にんじん・ねぎ・ピーマン<br>しいたけ                                   | 606  | 27.7 | 20.3 |
| 9  | 火 | ごはん 牛乳<br>豚肉とじゃがいもの煮物<br>ゆかりあえ                | 小魚佃煮         | こめ・じゃがいも<br>さとう                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく・がんもどき<br>こざかなつくだに      | こんにゃく・えだまめ<br>キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・にんじん・しそ                             | 609  | 26.0 | 16.5 |
| 10 | 水 | ☆ロールパン 牛乳<br>冷やし中華<br>春巻き                     | 冷やし中華<br>スープ | パン・ちゅうかめん<br>ごまあぶら・あぶら                   | ぎゅうにゅう・ハム<br>たまご・はるまき                 | きゅうり・にんじん・きくらげ  | 623  | 20.2 | 21.1 |
| 11 | 木 | ごはん 牛乳<br>豆腐とえびのチリソース煮<br>ごぼうサラダ              |              | こめ・でんぷん<br>さとう・あぶら<br>ドレッシング             | ぎゅうにゅう・とうふ<br>ツナ・えび・ぶたにく              | グリーンピース・きゅうり<br>ごぼう・たけのこ・たまねぎ<br>にんじん・しめじ・しょうが                      | 617  | 28.3 | 17.8 |
| 12 | 金 | コーンピラフ 牛乳<br>もち麦入りスープ<br>コロッケ ポイルキャベツ         | ウスター<br>ソース  | こめ・もちむぎ<br>あぶら・コロッケ                      | ぎゅうにゅう・ベーコン                           | キャベツ・こまつな<br>たまねぎ・コーン・にんじん<br>コーンピラフのもと                             | 665  | 19.1 | 22.3 |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳<br>焼肉<br>五目厚焼き卵                        |              | こめ・さとう・あぶら                               | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく<br>ぶたにく・たまごやき<br>みそ      | キャベツ・たまねぎ<br>ヤングコーン・にんじん<br>ピーマン・しょうが・にんにく                          | 624  | 27.2 | 21.4 |
| 17 | 水 | ごはん 牛乳<br>厚揚げのそぼろ煮<br>いわしのおかか煮                | ミルク          | こめ・さとう<br>ミルク                            | ぎゅうにゅう・なまあげ<br>いわしのおかかに<br>さつまあげ・とりにく | こんにゃく・さやいんげん<br>たまねぎ・にんじん   | 668  | 28.8 | 22.3 |
| 18 | 木 | ごはん 牛乳<br>フォースープ<br>豚肉のかりんとう揚げ<br>ゆでえだまめ      |              | こめ・フォー・さとう<br>じゃがいも・あぶら<br>ごまあぶら<br>でんぷん | ぎゅうにゅう・ぶたにく<br>とりにく                   | えだまめ・たまねぎ<br>チンゲンサイ・にんじん<br>レモン・きくらげ・しょうが                           | 675  | 26.2 | 20.9 |
| 19 | 金 | ごはん 牛乳<br>夏野菜のカレーシチュー<br>フルーツ杏仁               |              | こめ・こむぎこ<br>さとう・あぶら<br>バター<br>あんにんどうふ     | ぎゅうにゅう・ぶたにく                           | かぼちゃ・たまねぎ・トマト<br>なす・にんじん・ピーマン<br>みかん・パインアップル<br>もも・りんご・しょうが<br>にんにく | 676  | 23.6 | 18.7 |

※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。