

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 卵と野菜の炒め物 もちいなり		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・もちいなり	キャベツ・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・きくらげ・しょうが	758	29.7	22.8
2	火	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのうま煮 野菜とひじきのナッツあえ	ふりかけ	こめ・さとう アーモンド・あぶら	ぎゅうにゅう・ひじき さつまあげ・ぎゅうにく	こんにゃく・えだまめ キャベツ・ごぼう・こまつな にんじん・れんこん	791	29.3	26.9
3	水	ごはん 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のからあげ きゅうりのドレッシングあえ		こめ・じゃがいも でんぷん・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく	きゅうり・セロリ・たまねぎ トマト・にんじん・しょうが にんにく	821	30.2	31.8
4	木	ごはん 牛乳 麻婆なす わかめサラダ		こめ・でんぷん さとう・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・わかめ・みそ ぶたにく	グリーンピース・きゅうり たまねぎ・コーン・なす にんじん・しめじ・にんにく	717	29.9	21.0
5	金	えだまめごはん 牛乳 七夕汁 あじの南蛮づけ	☆七夕ゼリー	こめ・そうめん でんぷん・さとう あぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・あじ かまぼこ	えだまめ・オクラ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ピーマン・えのきたけ	739	31.4	18.3
8	月	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 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 わかめ・さけ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・ねぎ・ピーマン しいたけ	730	32.2	23.8
9	火	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 ゆかりあえ	小魚佃煮	こめ・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・がんもどき こごかなつくだに	こんにゃく・えだまめ キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・しそ	733	31.1	19.1
10	水	☆ロールパン 牛乳 冷やし中華 春巻き	冷やし中華 スープ	パン・ちゅうかめん ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・ハム たまご・はるまき	きゅうり・にんじん・きくらげ	758	24.0	24.8
11	木	ごはん 牛乳 豆腐とえびのチリソース煮 ごぼうサラダ		こめ・でんぷん さとう・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・とうふ ツナ・えび・ぶたにく	グリーンピース・きゅうり ごぼう・たけのこ・たまねぎ にんじん・しめじ・しょうが	747	34.8	21.3
12	金	コーンピラフ 牛乳 もち麦入りスープ コロッケ ポイルキャベツ	ウスター ソース	こめ・もちむぎ 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 たまねぎ・コーン・にんじん コーンピラフのもと	786	22.0	25.4
16	火	ごはん 牛乳 焼肉 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 ぶたにく・たまごやき みそ	キャベツ・たまねぎ ヤングコーン・にんじん ピーマン・しょうが・にんにく	758	32.7	25.2
17	水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 いわしのおかか煮	ミルク	こめ・さとう ミルク	ぎゅうにゅう・なまあげ いわしのおかかに さつまあげ・とりにく	こんにゃく・さやいんげん たまねぎ・にんじん	805	35.0	26.2
18	木	ごはん 牛乳 フォースープ 豚肉のかりんとう揚げ ゆでえだまめ		こめ・フォー・さとう じゃがいも・あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	えだまめ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん レモン・きくらげ・しょうが	824	31.4	24.7
19	金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー フルーツ杏仁		こめ・こむぎこ さとう・あぶら バター 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 なす・にんじん・ピーマン みかん・パインアップル もも・りんご・しょうが にんにく	832	28.3	22.0

※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。