

# 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
2月	ごはん 牛乳 マカロニスープ 鶏肉とごぼうの甘辛あえ	こめ・さとう でんぷん・マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン いんげんまめ・とりにく	ごぼう・しょうが・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん キャベツ	651	23.8	21.9
3火	ごはん 牛乳 カレーシチュー コーンサラダ	こめ・じゃがいも ドレッシング・さとう こむぎこ・あぶら バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく	グリーンピース・にんにく にんじん・たまねぎ コーン・りんご・きゅうり キャベツ・しょうが	641	24.5	18.9
4水	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かにたま	こめ・あぶら さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたにく かにたま	たまねぎ・にんにく・にんじん にら・たけのこ・しょうが きくらげ・キャベツ	602	27.3	16.8
5木	ごはん 牛乳 豚汁 さけの塩焼き	すだち ☆ヨーグルト	こめ・さつまいも ぎゅうにゅう・さけ みそ・ぶたにく ヨーグルト	こまつな・しいたけ たまねぎ・にんじん すだち	648	32.6	14.8
6金	減量ごはん 牛乳 冷やしうどん 肉とごぼうのしぐれ煮	めんつゆ	こめ・さとう うどん・あぶら	たまねぎ・にんじん・きゅうり ごぼう・しょうが	594	23.5	19.1
9月	ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 はんぺんのいそあげ	こめ・こむぎこ さとう・てんぷらこ あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく・はんぺん あおのり	えだまめ・だいこん たまねぎ・にんじん	649	27.3	20.3
10火	あまからキムチ丼 牛乳 春雨の酢の物	こめ・さとう ごまあぶら・ごま あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・たまご ぶたにく	チンゲンサイ・はくさい にんにく・にら・しょうが きゅうり・キムチ・きくらげ にんじん・たまねぎ	592	22.2	16.0
11水	☆セルフハンバーグサンド 牛乳 米粉のパン・ポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ	パン・さとう でんぷん・こめこ バター	ぎゅうにゅう・とりにく ハンバーグ いんげんまめ	キャベツ・パセリ たまねぎ・かぼちゃ にんじん	647	29.5	24.8
12木	ごはん 牛乳 五目汁 いわしのごまてり煮 ゆでえだまめ	こめ・あぶら ごま・さとう でんぷん	ぎゅうにゅう・とうふ いわし・ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ・チンゲンサイ えだまめ・にんじん	645	29.3	20.7
13金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 野菜のアーモンドあえ	☆みかんゼリー	こめ・ゼリー アーモンド・さとう じゃがいも	たまねぎ・キャベツ こまつな・さやいんげん しいたけ・にんじん	665	28.8	16.6
17火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 さばの生姜焼き	☆月見だんご	こめ・ふしめん だんご・さとう	にんじん・たまねぎ だいこん・しょうが しいたけ・こまつな	616	25.1	17.0
18水	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 野菜のごま酢みそあえ	こめ・さとう ごまあぶら・あぶら ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎゅうにく・ちくわ・みそ わかめ・なまあげ	しょうが・にんじん・たまねぎ こんにやく・キャベツ きゅうり・グリーンピース	639	26.0	22.1
19木	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 れんこんサラダ	こめ・さつまいも あぶら・ドレッシング でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく うずらたまご・ツナ	きゅうり・れんこん にんじん・たまねぎ コーン・えだまめ	697	26.5	20.7
20金	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 エビしゅうまい	黒糖ピーンズ	こめ・はるさめ あぶら	きくらげ・ヤングコーン チンゲンサイ・たまねぎ しょうが・キャベツ・にんじん	630	26.2	16.9
24火	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さわらのおろしソース	こめ・ごまあぶら さとう・あぶら ごま	ぎゅうにゅう・さわら ちくわ・ぶたにく	にんじん・だいこん ごぼう・こんにやく ピーマン	651	30.8	18.4
25水	☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲティ コロコロ豆サラダ	いちごジャム	パン・オリーブオイル スパゲティ・ジャム ドレッシング	しめじ・えだまめ きゅうり・たまねぎ なす・にんじん	657	27.6	21.5
26木	たきこみごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 いかのかりん揚げ	こめ・でんぷん じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ いか・みそ	こまつな・にんじん・しめじ たきこみごはんのぐ たまねぎ・しょうが	603	27.3	16.8
27金	ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 ごまあえ	昆布佃煮	こめ・さとう・ごま ぎゅうにゅう・とりにく さつまいも こんぶつくだに	チンゲンサイ・えだまめ かぼちゃ・キャベツ たまねぎ・にんじん こんにやく	585	24.2	13.2
30月	ソースカツどん 牛乳 かきたま汁 ポイルキャベツ	こめ・さとう あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とんかつ とうふ・たまご・わかめ	えのきたけ・ねぎ キャベツ・たまねぎ にんじん	699	26.7	24.6

※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。