



# 学校給食予定献立表



令和7年 10月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
			カや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
1	水	ごはん 牛乳 とり肉とごぼうのうま煮 たくあんあえ	☆プリン	こめ・ごまあぶら・ さとう・プリン・こ ま	ぎゅうにゅう・さつま あげ・とりにく	きゅうり・ごぼう・こん にやく・さやいんげん・ たくあんづけ・たけの こ・にんじん・キャベツ	630	24.2	15.5
2	木	ごはん 牛乳 にら玉スープ ぶた肉と大豆のあまからあえ		こめ・あぶら・さと う・でんぶん	ぎゅうにゅう・だい す・たまご・ぶたに く・ベーコン	しょうが・にんじん・に ら・たけのこ・はくさ い・きくらげ・たまねぎ	664	28.9	23.3
3	金	ごはん 牛乳 秋のカレーシチュー ピクルス		こめ・あぶら・パ ター・さとう・さつ まいも・こむぎこ	ぎゅうにゅう・ぶたに く	たまねぎ・れんこん・レモ ン・りんご・にんにく・に んじん・だいこん・しょう が・しめじ・しいたけ きゅうり・グリーンピース	652	22.8	18.2
6	月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さばのしょうが焼き	☆月見だ んこ	こめ・あぶら・さと う・ゼリー・だんご	ぎゅうにゅう・ぎゅう にく・ひじき・ちく わ・さば	しょうが・さやいんげ ん・れんこん・ごぼう・ こんにゃく・にんじん	736	29.4	23.5
7	火	ごはん 牛乳 とうふとえびのちゅうか煮 もやしと卵のあえもの		こめ・さとう・でん ぶん・ごまあぶら・ あぶら	ぎゅうにゅう・えび・ たまご・とうふ・ぶた にく	きくらげ・グリーンピー ス・しょうが・たけの こ・たまねぎ・チンゲン サイ・にんじん・もやし	584	30.0	17.1
8	水	★食パン 牛乳 ポトフ わかめサラダ	みかん ジャム	パン・ドレッシン グ・ジャム・じゃが いも	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ウインナー・わか め	にんじん・たまねぎ・ コーン・えだまめ・ キャベツ・きゅうり	634	27.4	19.1
9	木	ソースカツどん 牛乳 大根のみそ汁 ポイルキャベツ		こめ・あぶら・さと う	ぎゅうにゅう・とんか つ・みそ・とうふ	たまねぎ・にんじん・ こまつな・キャベツ・ ねぎ・だいこん	680	24.9	22.9
14	火	ごはん 牛乳 マーボー春雨 パンパンジー		こめ・でんぶん・ド レッシング・さとう・ あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・とりに く・ぶたにく・みそ	たけのこ・にんじん・た まねぎ・しょうが・きゅ うり・きくらげ・チンゲ ンサイ	607	25.0	16.5
15	水	ごはん 牛乳 さわにわん あじの南ばんづけ		こめ・あぶら・さと う・でんぶん	ぎゅうにゅう・ぶたに く・あぶらあげ・あじ	にんじん・ごぼう・しい たけ・ピーマン・たまね ぎ・ねぎ・だいこん	626	30.8	18.8
16	木	ごはん 牛乳 煮こみおでん アーモンドあえ	☆すだち ゼリー	こめ・ゼリー・さと いも・さとう・アー モンド	ぎゅうにゅう・がんも どき・こんぶ・ちく わ・とりにく・うすら たまご	にんじん・キャベツ・ こんにゃく・だいこ ん・チンゲンサイ	667	26.4	20.0
17	金	ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグきのこソース こぶきさつまいも		こめ・でんぶん・さ つまいも・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコ ン・ハンバーグ・いん げんまめ	しいたけ・しめじ・た まねぎ・はくさい・ コーン・にんじん	697	23.3	20.7
20	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため パンプキンオムレツ		こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・オムレ ツ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・チ ンゲンサイ・たけのこ・ しょうが・キャベツ・き くらげ	581	26.0	16.7
21	火	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 小いわしの天ぷら	のりつく だ煮	こめ・あぶら・さと う・じゃがいも	ぎゅうにゅう・のりつ くだに・とりにく・さ つまあげ・こいわしの てんぷら・あぶらあげ	にんじん・さやいんげ ん・だいこん	628	24.0	17.4
22	水	☆食パン 牛乳 焼きうどん フルーツあんぱん		パン・あんぱんどう ふ・うどん・あぶら	ぎゅうにゅう・あおの り・ちくわ・ぶたに く・けずりぶし	キャベツ・もも・パイ ンアップル・たまね ぎ・にんじん	604	25.5	17.4
23	木	ごはん 牛乳 けんちん汁 とり肉のねぎソース		こめ・さとう・でん ぶん・さといも・あ ぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・あぶらあげ・とりに く	こまつな・しょうが・ ねぎ・だいこん・しめ じ・にんじん	645	26.3	22.5
24	金	ごはん 牛乳 すき焼き きゅうりとわかめのすのもの		こめ・やきふ・さと う・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぎゅう にく・やきとうふ・ぶ たにく・わかめ・ちく わ	きゅうり・すだち・たま ねぎ・にんじん・こんに ゃく・ながねぎ・はく さい	622	25.2	20.6
27	月	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のいためもの えびしゅうまい		こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・なまあ げ・えびしゅうまい・ ぶたにく	キャベツ・たけのこ・ たまねぎ・にんじん・ ねぎ・しょうが	614	26.8	19.1
28	火	ごはん 牛乳 吉野煮 ごまあえ		こめ・でんぶん・ご ま・さつまいも・さ とう	ぎゅうにゅう・さつま あげ・とりにく・ハム	えだまめ・キャベツ・ こまつな・にんじん・ れんこん	645	25.4	14.5
29	水	ちゅうかそぼろごはん 牛乳 わかめスープ	みかん	こめ・はるさめ・さ とう・でんぶん・あ ぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・わかめ・みそ・ ベーコン	たまねぎ・しいたけ・に んにく・にんじん・たけ のこ・みかん・グリン ピース・コーン	642	24.1	20.0
30	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ		こめ・じゃがいも・ さとう・バター・ド レッシング	ぎゅうにゅう・だい す・ツナ・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ だいこん・きゅうり・ パセリ	614	27.2	15.9
31	金	ごはん 牛乳 さつま汁 手作りさけフライ ポイル野菜	ウスター ソース	こめ・あぶら・パン こ・こむぎこ	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・とりにく・み そ・たまご・さけ	チンゲンサイ・たまね ぎ・だいこん・にんじ ん・しめじ・キャベツ	629	32.0	18.0

【学校給食の摂取基準】 小学校…熱量650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g ☆印…学校配送です。  
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産食材 << 米, しいたけ, すだちゼリー >>

※ちくわ・かまぼこ・さつまあげ・こんにゃく・とうふは、阿南市内の工場で作られています。