



# 学校給食予定献立表



令和7年 11月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	外バク質 (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				
4	火	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの 大学いも	こめ・こま・さつまいも・さとう・はるさめ・みずあめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	ヤングコーン・キャベツ・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ	628	21.2	15.0	
5	水	コーンピラフ 牛乳 実だくさんスープ オムレツトマトソースがけ	こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・オムレツ・ベーコン	にんじん・トマト・たまねぎ・コーン・キャベツ・コーンピラフのぐ	591	21.3	17.8	
6	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあえ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそ	もやし・きゅうり・にんにく・にんじん・たまねぎ・しょうが・しめじ・グリーンピース	608	26.9	19.9	
7	金	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 ししゃもの天ぷら 野菜かきあげ	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・ししゃものてんぷら・さつまあげ	こんにゃく・しいたけ・れんこん・にんじん・たけのこ・えだまめ・ごぼう・かきあげ	625	23.2	19.6	
10	月	ごはん 牛乳 もち麦入りちゅうかさスープ とり肉とレバーのあまからあえ	こめ・もちむぎ・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・レバー	チンゲンサイ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・コーン	637	27.9	20.0	
11	火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 すだちずあえ	こめ・こま・さとう	ぎゅうにゅう・ちくわ・わかめ・とりにく・たまご・こうやどとうふ	すだち・キャベツ・グリーンピース・にんじん・たけのこ・たまねぎ	610	29.8	17.8	
12	水	★食パン 牛乳 きのこスパゲッティ 豆サラダ	パン・メープルシロップ・スパゲッティ・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・だいず	えだまめ・えのきたけ・きゅうり・しいたけ・しめじ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	621	25.0	19.4	
13	木	ごはん 牛乳 とん汁 さばのたつたあげ きゅうりのそくせきづけ	こめ・でんぶん・あぶら・さつまいも	ぎゅうにゅう・みそ・こんぶ・さば・ぶたにく	にんじん・しょうが・だいこん・ごぼう・きゅうり・ねぎ	675	28.3	23.1	
14	金	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	こめ・バター・ゼリー・じゃがいも・さとう・こむぎこ・あぶら・おおむぎ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎゅうにく	もも・パインアップル・グリーンピース・にんにく・にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご	710	22.9	22.4	
17	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら 阿南市産卵とこんにゃくのゆずみそかけ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ぎゅうにく・たまご・ちくわ	こんにゃく・れんこん・ゆず・にんじん・ごぼう・ピーマン	677	26.0	21.8	
18	火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 はもフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	こめ・ふしめん・あぶら・タルタルソース	しいたけ・キャベツ・こまつな・にんじん・たまねぎ・だいこん	604	20.8	19.1	
19	水	ごはん 牛乳 大根の煮物 野菜とひじきのあえもの	☆阿南市産お米のムース	こめ・さとう・ムース	ぎゅうにゅう・ひじき・ハム・とりにく・さつまあげ	こんにゃく・キャベツ・だいこん・チンゲンサイ・にんじん・グリーンピース	618	25.1	17.8
20	木	ビビンバ 牛乳 春雨のスープ	こめ・あぶら・さとう・はるさめ	ぎゅうにゅう・みそ・ベーコン・ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・はくさい・ねぎ・にんじん・しょうが・こまつな・コーン・きくらげ・にんにく	601	22.2	20.0	
21	金	ごはん 牛乳 よせなべ 大豆のごまがらめ	こめ・あぶら・ごま・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・とりにく・だいず・つくね	えのきたけ・だいこん・ながねぎ・にんじん・はくさい	617	26.7	18.4	
25	火	ごはん 牛乳 野菜いため はんぺんのカレーあげ	チーズ	こめ・こむぎこ・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・はんぺん	にんじん・ヤングコーン・キャベツ・きくらげ・たまねぎ	662	29.7	20.4
26	水	☆食パン 牛乳 さつまいものクリーム煮 カリフラワーのサラダ	パン・こめこ・さつまいも・ドレッシング・なまクリーム・バター	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ・コーン・カリフラワー・えだまめ・きゅうり	674	28.4	21.8	
27	木	ごはん 牛乳 五目汁 さけのちゃんちゃん焼き	こめ・さといも・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・さけ	キャベツ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・こまつな・しめじ	576	29.6	13.5	
28	金	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 切干大根のすのもの	☆たいやき	こめ・さとう・たいやき・じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・ひじき・だいず・ちくわ・とりにく	きゅうり・えだまめ・にんじん・こんにゃく・だいこん・すだち・ごぼう	649	27.6	14.4

《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, 卵, 阿南市産お米のムース >>

※ちくわ・はんぺん・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。



～生活習慣アンケートへのご協力ありがとうございました～

7月に市内すべての小学生および中学生を対象にアンケートを実施しました。集計結果は阿南市教育委員会のホームページに11月上旬頃に公開される予定です。左のQRコードからもご覧いただけます。