

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
			かや熱になる	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・ごま・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	768	25.3	17.1	
5	水	コーンピラフ 牛乳 実だくさんスープ オムレットマトソースがけ	こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・オムレット・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	707	24.7	20.3	
6	木	ごはん 牛乳 マーボーとうふ ちゅうかあえ	こめ・でんぷん・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	734	32.9	23.8	
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	777	29.0	24.4	
10	月	ごはん 牛乳 もち麦入りちゅうかスープ 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・でんぷん	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	773	33.9	23.6	
11	火	ごはん 牛乳 高野とうふの卵とじ煮 すだちすあえ	こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ちくわ・わかめ・とりにく・たまご・こうやどろ	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	742	36.6	20.9	
12	水	★食パン 牛乳 きのこスパゲッティ 豆サラダ	メープル ジャム	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	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	770	30.6	23.0	
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・でんぷん・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	840	35.3	28.9
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・パイナップル・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	890	27.8	26.9
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	823	31.3	25.7
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	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・はもフライ・わかめ	しいたけ・キャベツ・こまつな・にんじん・たまねぎ・だいこん	720	24.2	21.0
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	726	29.7	19.0
20	木	ピピンパ 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	728	26.6	23.5
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・でんぷん	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	747	32.4	21.5
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	762	33.3	21.8
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	797	33.3	25.5
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	688	35.1	15.1
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	772	33.6	16.5

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆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。