



学校給食予定献立表



令和7年 12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)
				力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1	月	ちゅうかどん 牛乳 春巻き		こめ・でんぶん・さとう・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・えび・かまぼこ・ぶたにく・はるまき	たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが	812	29.6	28.9
2	火	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のアーモンドあえ		こめ・じゃがいも・さとう・アーモンド・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ぎゅうにく・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん	749	28.0	20.9
3	水	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のみそいため ほうれん草オムレツ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・オムレツ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが	749	31.5	24.8
4	木	減量ごはん 牛乳 カレーうどん ひじきサラダ	小魚アーモンド	こめ・うどん・さとう・あぶら・ドレッシング・アーモンド	ぎゅうにゅう・ひじき・ぶたにく・スキムミルク・こざかな	きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・ねぎ	752	30.9	24.6
5	金	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらのみぞれ煮	みかん	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とうふ・さわら	こまつな・だいこん・たまねぎ・にんじん・はくさい・みかん・えのきたけ	788	32.9	22.2
8	月	ごはん 牛乳 やき肉 もちいなり		こめ・さとう・あぶら・もちいなり	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく・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	775	29.2	24.8
9	火	ごはん 牛乳 厚あげの煮物 ほうれん草のごまあえ	☆ヨーグルト	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・なまあげ・さつまあげ・ぶたにく・ヨーグルト	こんにゃく・えだまめ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・もやし	836	39.0	25.0
10	水	★食パン 牛乳 冬野菜のスープ煮 マカロニサラダ	チョコペースト	パン・マカロニ・チョコペースト・ドレッシング	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ツナ・ぶたにく・ウィンナー	かぶ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん	773	35.3	22.6
11	木	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さけの塩やき ひじきのいため煮	すだちパック	こめ・さつまいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ひじき・さけ・とりにく・みそ	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ねぎ・すだち・しいたけ	729	37.2	15.8
12	金	ごはん 牛乳 すぶた パンパンジー		こめ・でんぶん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・うすらたまご	きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	786	38.4	23.7
15	月	ごはん 牛乳 さわにわん さばのみそかけ きゅうりのゆかりあえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・みそ	きゅうり・ごぼう・しょうが・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ・しそ	728	35.0	22.5
16	火	ごはん 牛乳 とうふのカレー煮 はんさんすう		こめ・でんぶん・はるさめ・さとう・ごま・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく	えだまめ・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	742	33.0	21.4
17	水	ごはん 牛乳 野菜スープ 照り焼きハンバーグ こふきいも		こめ・じゃがいも・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ベーコン・ハンバーグ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが	799	28.0	25.0
18	木	ごはん 牛乳 煮こみおでん 白菜のおひたし	☆ミルク だいふく	こめ・さとう・ミルク だいふく	ぎゅうにゅう・がんもどき・こんぶ・さつまあげ・とりにく・うすらたまご	こんにゃく・こまつな・だいこん・にんじん・はくさい	805	31.4	25.6
19	金	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー れんこんサラダ		こめ・こむぎこ・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・れんこん・しめじ・にんにく	858	28.6	31.5
22	月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ	のりつく だ煮	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・のりつくだに・さつまあげ・とりにく	こんにゃく・えだまめ・かぼちゃ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・にんじん・ゆず	739	28.5	17.1
23	火	ごはん 牛乳 コーンソメスープ フロッコリーのドレッシングあえ	☆クリスマス ケーキ	こめ・でんぶん・あぶら・ケーキ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく	たまねぎ・チンゲンサイ・コーン・にんじん・フロッコリー・きくらげ	893	32.0	33.9

《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、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、フロッコリー

※ 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。