



学校給食予定献立表



令和7年 4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			
8	火	ごはん 牛乳 野菜いため コロック		こめ・あぶら・コロッ ケ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ヤ ングコーン・にんじん・ きくらげ	668	24.1	21.7
9	水	★食パン 牛乳 キャロットポタージュ 春キャベツとコーンのサラダ		パン・こむぎこ・じゃ がいも・なまクリー ム・あぶら・バター・ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコ ン・とりにく	グリーンピース・キャベ ツ・きゅうり・たまね ぎ・コーン・にんじん	617	24.4	22.0
10	木	ごはん 牛乳 ふしめん汁 さわらのあげてり煮		こめ・ふしめん・でん ぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さわら・ ちくわ	こまつな・だいこん・た まねぎ・にんじん・しめ じ	602	24.8	16.1
11	金	ごはん 牛乳 高野どうふの煮物 こまあえ		こめ・じゃがいも・さ とう・こま	ぎゅうにゅう・こうやど うふ・とりにく	さやいんげん・キャベ ツ・たまねぎ・チンゲン サイ・にんじん・しいた け	594	28.0	16.2
14	月	ごはん 牛乳 レタスのスープ とり肉のレモンソース		こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコ ン・とりにく	たまねぎ・コーン・にん じん・レタス・レモン・ しめじ	650	24.5	23.4
15	火	ごはん 牛乳 厚あげのカレーそぼろ煮 野菜とひじきのナッツあえ		こめ・さとう・アーモ ンド	ぎゅうにゅう・なまあ げ・ひじき・ぶたにく	こんにゃく・さやいんげ ん・キャベツ・こまつ な・たまねぎ・にんじん	617	25.2	21.3
16	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため ポテトオムレツ	ふりかけ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・オムレツ	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・ヤングコー ン・にんじん・きくら げ・しょうが	608	25.5	18.7
17	木	ごはん 牛乳 肉じゃが こまずみそあえ		こめ・じゃがいも・さ とう・こま・こまあぶ ら・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあ げ・ぶたにく・みそ	こんにゃく・えだまめ・ きゅうり・たまねぎ・に んじん	613	25.0	16.0
18	金	ごはん 牛乳 若竹汁 白身魚のフライ	ソース	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ わかめ・ちくわ・ほぎフ ライ	キャベツ・たけのこ・に んじん・えのきだけ	568	23.0	14.5
21	月	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さけの野菜あんかけ		こめ・でんぶん・さと う・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあ げ・ぶたにく・さけ	こんにゃく・さやいんげ ん・ごぼう・たまねぎ・ にんじん	617	32.0	15.6
22	火	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 切干大根のすの物		こめ・でんぶん・さと う・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・とりに く・うすらたまご・みそ	こんにゃく・えだまめ・ きゅうり・だいこん・た けのこ・にんじん・しょ うが	645	24.9	22.1
23	水	★食パン 牛乳 美たくさんスープ ハンバーグのケチャップソース こふきいも		パン・じゃがいも・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・こまつな・た まねぎ・コーン・にんじ ん・しめじ	689	29.0	25.8
24	木	ごはん 牛乳 とうふのちゅうか煮 春巻き	☆りんごゼ リー	こめ・さとう・あぶ ら・ゼリー	ぎゅうにゅう・とうふ・ 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・ きくらげ・しょうが	681	26.9	22.1
25	金	ごはん 牛乳 カレシチュー わかめサラダ		こめ・こむぎこ・じゃ がいも・さとう・あぶ ら・バター・ドレッシ ング	ぎゅうにゅう・わかめ・ 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・ りんご・しょうが・にんにく	639	24.3	18.9
28	月	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの塩焼き きゅうりのゆかりあえ		こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば・ぶ たにく・みそ	きゅうり・ごぼう・たま ねぎ・にんじん・ねぎ・ しいたけ・しそ	621	31.2	21.2
30	水	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいため物 はんぺんの緑茶あけ		こめ・こむぎこ・てん ぶらこ・はるさめ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・はんぺ ん・ぶたにく	キャベツ・たけのこ・たまね ぎ・チンゲンサイ・にんじ ん・きくらげ・りよくちゃ・ しょうが	627	26.2	16.4

《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 < しいたけ、きゅうり、にんじん >

※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。