



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)
				かや熱になる	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 コロッケ		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	790	28.2	24.4
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	723	28.1	25.6
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	736	31.0	19.2
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 うぶ・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	722	33.9	18.7
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	795	29.3	28.2
15	火	ごはん 牛乳 厚あげのカレーそば煮 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	751	30.9	25.3
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	739	30.9	22.0
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	745	29.9	18.2
18	金	ごはん 牛乳 若竹汁 白身魚のフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	こめ・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・ちくわ・ほきフライ	キャベツ・たけのこ・にんじん・えのきだけ	716	27.0	21.2
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	739	37.9	17.6
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	784	30.2	26.6
23	水	★食パン 牛乳 実だくさんスープ ハンバーグのケチャップソース こふさいも		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	823	34.5	30.9
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	817	32.3	26.1
25	金	ごはん 牛乳 カレーシチュー 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	784	29.5	22.2
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	737	36.4	23.9
30	水	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいため物 はんぺんの緑茶あげ		こめ・こむぎこ・でんぶらこ・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・りょくちや・しょうが	733	29.9	17.8

《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 << 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。