学校給食予定献立表

令和７年　５月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名			熱量(kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質(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	木	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ		こめ・じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・きゅうり・たくあんつけ・たまねぎ・にんじん	606	21.2	18.3
2	金	親子どんぶり　牛乳 たけのこのすみそあえ	☆かしわもち	こめ・さとう・かしわもち	ぎゅうにゅう・わかめ・いか・かまぼこ・とりにく・たまご・みそ	たけのこ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	697	30.7	15.1
7	水	ごはん　牛乳 さわにわん さけのごまみそ焼き		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたにく・みそ・さけ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ	577	31.0	15.9
8	木	ごはん　牛乳 卵と野菜のいため物 ぎょうざのあまずあん		こめ・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・ぎょうざ	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・しょうが	658	25.9	22.5
9	金	ごはん　牛乳 厚あげの煮物 アーモンドあえ	五目つくだ煮	こめ・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・なまあげ・さつまあげ・とりにく・つくだに	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	608	27.1	16.9
12	月	ごはん　牛乳 ちゅうかコーンスープ とり肉のにらソース		こめ・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく	たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・コーン・にら・にんじん・きくらげ	665	24.9	23.3
13	火	ごはん　牛乳 新たまねぎのすきやき きゅうりとしらすのすのもの		こめ・やきふ・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・やきとうふ・わかめ・しらすぼし・ぎゅうにく・ぶたにく	こんにゃく・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しいたけ	602	27.3	17.6
14	水	★食パン　牛乳 春野菜のスープ煮 オムレツのトマトソースがけ	いちごジャム	パン・じゃがいも・さとう・ジャム	ぎゅうにゅう・ひよこまめ・ウインナー・オムレツ	グリンピース・キャベツ・たまねぎ・トマト・にんじん	676	27.7	21.3
15	木	ごはん　牛乳 とり肉と大豆のみそ煮 ししゃものからあげ		こめ・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・ししゃも・ちくわ・とりにく・みそ	こんにゃく・さやいんげん・ごぼう・たけのこ・にんじん・しょうが	638	31.6	19.7
16	金	ごはん　牛乳 キーマカレー ひじきサラダ		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・ひじき・ぎゅうにく・ぶたにく・スキムミルク	えだまめ・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	678	24.6	22.8
19	月	たけのこごはん　牛乳 新たまねぎのみそ汁 あじフライ	ウスターソース	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・みそ・あじフライ	こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しめじ・たけのこごはんのもと	587	22.4	15.1
20	火	ごはん　牛乳 じゃがいものうま煮 キャベツのごまあえ	チーズ	こめ・じゃがいも・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・さつまあげ・とりにく・うずらたまご・チーズ	こんにゃく・グリンピース・キャベツ・たまねぎ・にんじん	646	29.2	19.7
21	水	ごはん　牛乳 もち麦入り野菜スープ 照り焼きハンバーグ		こめ・もちむぎ・でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・とりにく・ハンバーグ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しょうが	623	24.3	18.3
22	木	ごはん　牛乳 ホイコウロウ ばんさんすう	☆豆乳プリンタルト	こめ・はるさめ・さとう・ごま・ごまあぶら・あぶら・タルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム・みそ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・ピーマン・きくらげ	695	25.3	22.1
23	金	ごはん　牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ		こめ・じゃがいも・さとう・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいず・ツナ・ぶたにく	きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん	625	27.7	16.1
26	月	ごはん　牛乳 切り干し大根の煮物 さばのしょうが焼き		こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・さば・さつまあげ・とりにく	さやいんげん・しょうが・だいこん・にんじん	638	29.5	18.4
27	火	ごはん　牛乳 五目汁 ちくわの二色あげ		こめ・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ・あおのり・ちくわ・ぶたにく	こまつな・たまねぎ・にんじん	609	27.3	17.0
28	水	☆食パン　牛乳 スパゲッティナポリタン アスパラガスのサラダ	きなこクリーム	パン・スパゲッティ・きなこクリーム・オリーブオイル・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン	アスパラガス・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン・しめじ	670	23.2	25.8
29	木	ごはん　牛乳 カレーきんぴら かぼちゃサンドフライ ゆでえだまめ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・さやいんげん・えだまめ・ごぼう・にんじん・かぼちゃサンドフライ	689	25.0	20.0
30	金	ごはん　牛乳 チャアシャンどうふ ちゅうかあえ		こめ・でんぷん・さとう・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・みそ	グリンピース・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しいたけ・しょうが・にんにく	662	28.6	24.4

《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≫

※ちくわ ・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。