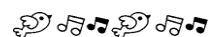


学校給食予定献立表



令和7年 6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			
2	月	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく・みそ・もちいなり	しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・ピーマン・ヤングコーン・キャベツ	651	25.0	20.4
3	火	タコライス 牛乳 マカロニスープ ポイルキャベツ	こめ・あぶら・マカロニ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにく	にんじん・にんにく・トマト・チンゲンサイ・しめじ・キャベツ・コーン・たまねぎ	610	22.6	20.7
4	水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 切干大根のすのもの	こめ・じゃがいも・こま・さとう	ぎゅうにゅう・ひじき・とり・こんにゃく・さつまあげ	だいこん・えだまめ・にんじん・こんにゃく・ごぼう・きゅうり	595	26.5	14.4
5	木	ごはん 牛乳 もすくのかきたま汁 あじの香味だれ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・かまぼこ・もすく・ヨーグルト・たまご・あじ	こまつな・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのきたけ	665	30.6	17.7
6	金	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 いんげんとツナのサラダ	こめ・さとう・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・ツナ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・さやいんげん	629	24.4	19.4
9	月	ごはん 牛乳 肉団子のあます煮 パンパンジー	こめ・ドレッシング・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・うすらだめ・こにく・だんご・とり・こんにゃく	ピーマン・きゅうり・だけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ	659	27.0	22.3
10	火	ごはん 牛乳 たまねぎとわかめのみそ汁 さけのマヨネーズ焼き	こめ・ゼリー・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・さけ・わかめ	パセリ・はくさい・にんじん・たまねぎ・こまつな・しめじ	620	27.7	20.5
11	水	★食パン 牛乳 アスパラガスのチャウダー 豆サラダ	パン・じゃがいも・こむぎこ・ドレッシング・なまクリーム・バター	ぎゅうにゅう・だいす・とり・ベーコン	きゅうり・にんじん・アスパラガス・たまねぎ・えだまめ	638	27.1	24.4
12	木	ごはん 牛乳 高野とうふの煮物 とさあえ	こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・かつおぶし・こうやとうふ・こんにゃく・ぶたにく・とり・こんにゃく	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しいたけ・きゅうり・さやいんげん	597	28.2	14.9
13	金	わかめごはん 牛乳 煮こみうどん いかのかりんあげ	こめ・あぶら・でんぶん・さとう・うどん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・あぶらあげ・わかめごはんのもと	ごぼう・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ	637	29.9	17.1
16	月	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・さつまあげ・たまご・とり・こんにゃく	にんじん・えだまめ・ごぼう・こんにゃく・しいたけ・だけのこ・れんこん	638	29.5	16.7
17	火	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが きゅうりとわかめのすのもの	こめ・じゃがいも・げんまい・みたらし・こま・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ・わかめ・ぎゅうにく	にんじん・きゅうり・こんにゃく・たまねぎ・さやいんげん	664	23.4	15.9
18	水	ごはん 牛乳 実だくさんスープ とり肉とレバーのあまからあえ	こめ・でんぶん・じゃがいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・いんげん・まめ・とり・ベーコン・レバー	にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが	631	28.1	19.0
19	木	ごはん 牛乳 マーボーなす コーンサラダ	こめ・ドレッシング・あぶら・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・ぎゅうにく・ぶたにく	グリーンピース・しめじ・にんにく・にんじん・なす・たまねぎ・コーン・キャベツ・きゅうり	606	24.8	19.0
20	金	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらのいそべあげ ポイル野菜	こめ・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ・あおりのり・さわら	にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ・こまつな・キャベツ	602	25.9	17.8
23	月	ごはん 牛乳 厚あげのオイスターソースいため キャロットオムレツ	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	たまねぎ・キャベツ・にんじん・だけのこ・しょうが・にんじん	648	29.2	23.9
24	火	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 こまあえ	こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・とり・ハム・さつまあげ	キャベツ・やいんげん・たまねぎ・さやいんげん・こんにゃく・こまつな・かぼちゃ	614	24.6	16.4
25	水	☆食パン 牛乳 和風スパゲティ ごぼうサラダ	パン・さとう・オリーブオイル・だいす・チョコペースト・スパゲティ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・とり・ベーコン	にんじん・たまねぎ・ごぼう・コーン・しいたけ・えだまめ・きゅうり	675	29.3	24.9
26	木	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの塩焼き	こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば・みそ・ぶたにく	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・すだち	607	29.8	20.7
27	金	ごはん 牛乳 ハヤシチュー フルーツミックス	こめ・こむぎこ・さとう・ゼリー・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	しめじ・たまねぎ・にんじん・にんにく・パインアップル・もも・グリーンピース	729	22.0	25.9
30	月	ごはん 牛乳 わかめスープ ぶた肉のしょうがいため	こめ・あぶら・さとう・はるさめ	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ・ぶたにく・ベーコン	しょうが・たまねぎ・コーン・ピーマン・にんじん・きくらげ	608	27.4	19.3

《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、ゆでたまご、玄米（みたらしだんご）、すだち》

※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。