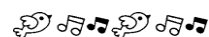


学校給食予定献立表



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	769	29.5	23.5
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	742	27.1	24.7
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	718	32.4	16.5
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	796	37.2	20.4
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	766	29.4	22.7
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・こんにゃく・だんご・とり・にん	ピーマン・きゅうり・だいのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ	803	32.8	27.0
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	737	32.3	24.0
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	750	31.7	28.8
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・にん	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	719	34.2	17.0
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	781	36.3	19.7
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・にん	にんじん・えだまめ・ごぼう・こんにゃく・しいたけ・だいのこ・れんこん	774	35.8	18.9
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	789	28.3	18.2
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	770	34.1	22.4
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	733	29.8	23.0
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・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	737	32.3	21.3
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・だいのこ・しょうが・にんじん	787	35.2	28.4
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・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こんにゃく・こまつな・かぼちゃ	746	30.0	18.9
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	826	36.0	28.4
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	718	34.5	23.2
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	899	26.3	31.5
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	741	33.3	22.9

《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
《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。