



学校給食予定献立表



令和7年 7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			
1	火	ごはん 牛乳 牛肉と大豆のみそ煮 カリカリ梅あえ	小魚つく だ煮	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・だい ず・さつまあげ・ぎゅ うにく・みそ・こさか なつくだに	こんにゃく・さやいん げん・キャベツ・ごぼ う・こまつな・たけの こ・にんじん・うめ	644	27.3	21.5
2	水	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいため物 春まき		こめ・はるさめ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・はるまき	キャベツ・たまねぎ・ ヤングコーン・にら・ にんじん・きくらげ・ しょうが	612	21.8	18.4
3	木	ごはん 牛乳 とり肉のトマト煮 ひじきサラダ	☆フロ ズンヨー グルト	こめ・じゃがいも・ さとう・あぶら・ド レッシング	ぎゅうにゅう・ひじ き・とりにく・うすら たまご・ヨーグルト	えだまめ・きゅうり・ たまねぎ・コーン・ト マト・にんじん・にん にく	662	27.8	20.0
4	金	ごはん 牛乳 さわにわん いわしのごまてり煮 きゅうりのそくせきづけ		こめ・でんぶん・さ とう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・こんぶ・いわ し・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・た まねぎ・チンゲンサ イ・にんじん・しいた け	635	27.7	19.4
7	月	えだまめごはん 牛乳 七タ汁 とり肉のなんばんづけ	☆七タゼ リー	こめ・そうめん・で んぶん・さとう・あ ぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・かまぼ こ・とりにく	えだまめ・オクラ・た まねぎ・チンゲンサ イ・にんじん・えのき たけ	698	26.0	22.8
8	火	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のいため物 しゅうまい		こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・なまあ げ・ぶたにく・ポーク しゅうまい	キャベツ・たまねぎ・ ヤングコーン・にんじ ん・ねぎ・しょうが	627	26.9	20.4
9	水	☆ロールパン 牛乳 ジャージャーめん ナムル		パン・ちゅうかめ ん・でんぶん・さと う・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・たまご・みそ	きゅうり・たけのこ・ たまねぎ・にんじん・ ねぎ・しめじ・にんに く	592	25.6	23.3
10	木	ごはん 牛乳 実だくさんスープ さわらのラタトゥイユソース		こめ・でんぶん・オ リーブオイル・あぶ ら	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・とうふ・さわ ら・ベーコン	ズッキーニ・たまね ぎ・コーン・トマト・ なす・にんじん・ピー マン・しめじ・にんに く	613	26.7	20.3
11	金	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物 アーモンドあえ		こめ・じゃがいも・ さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・がんも どき・ハム・とりにく	こんにゃく・えだま め・キャベツ・こまつ な・たまねぎ・にんじ ん	615	26.4	17.8
14	月	ごはん 牛乳 さつま汁 ちくわとかぼちゃの天ぷら	チーズ 天つゆ	こめ・てんぷらこ・ じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・わかめ・ちく わ・とりにく・チー ズ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・ チンゲンサイ・にんじ ん	655	27.3	18.8
15	火	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 ごまあえ		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・うすら たまご・にくだんご	こんにゃく・えだま め・キャベツ・こまつ な・たけのこ・たまね ぎ・にんじん	615	23.7	19.8
16	水	ごはん 牛乳 とうふとえびのチリソース煮 ばんさんすう	ふりかけ	こめ・でんぶん・は るさめ・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・えび・ぶたにく	グリーンピース・きゅ うり・たけのこ・たま ねぎ・にんじん・きくら げ・しめじ・しょうが	614	27.5	15.5
17	木	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さばのみそかけ		こめ・さとう・ご ま・あぶら	ぎゅうにゅう・ひじ き・さば・ぎゅうに く・みそ	さやいんげん・ごぼ う・しょうが・にんじ ん・れんこん	685	28.7	24.2
18	金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー ツナサラダ	☆冷凍パ イン	こめ・こむぎこ・さ とう・あぶら・パ ター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ ぶたにく	かぼちゃ・キャベツ・ きゅうり・たまねぎ・ト マト・なす・にんじん・ ピーマン・パインアップ ル・りんご・しょうが・ にんにく	652	25.0	18.3

《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, オクラ >>

※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。