



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	778	32.7	25.7
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	742	25.9	21.2
3	木	ごはん 牛乳 とり肉のトマト煮 ひじきサラダ	☆フロ ーズヨー 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	792	33.2	23.6
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	772	33.2	22.6
7	月	えだまめごはん 牛乳 セタ汁 とり肉のなんばんづけ	☆セタ 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・かまほ 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	840	31.6	27.3
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	794	33.8	25.6
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	736	31.2	28.2
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	754	33.4	24.5
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	747	32.0	20.7
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	773	30.8	20.6
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	747	28.8	23.5
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	742	33.6	18.2
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	849	36.2	30.2
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	791	29.8	21.5

《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、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。