



学校給食予定献立表



令和7年 9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) |
|----|---|---|--------------------|----------------------------------|---------------------------------|---|-----------|-----------|--------|
| | | | | かや熱になる | 血・骨・肉をつくる | 体の調子を整える | | | |
| 1 | 月 | ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 はんぺんのいそあげ | ふりかけ | こめ・さとう・てんぷらこ・こむぎこ・あぶら | ぎゅうにゅう・はんぺん・あおのり・ぶたにく・ベーコン | だいこん・たまねぎ・にんじん・さやいんげん | 771 | 31.8 | 22.9 |
| 2 | 火 | ごはん 牛乳 チキンカレー 豆サラダ | | こめ・さとう・じゃがいも・こむぎこ・あぶら・バター・ドレッシング | ぎゅうにゅう・ヨーグルト・とりにく・だいす | えだまめ・きゅうり・グリーンピース・しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご | 773 | 31.5 | 21.3 |
| 3 | 水 | 減量ごはん 牛乳 冷やしうどん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 | めんつゆ | こめ・さとう・うどん・あぶら | ぎゅうにゅう・わかめ・ぎゅうにく・なると | たまねぎ・にんじん・きゅうり・ごぼう・しょうが | 748 | 27.8 | 26.3 |
| 4 | 木 | ごはん 牛乳 とん汁 さばの塩焼き | すだち ☆シュークリーム | こめ・さつまいも・シュークリーム | ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・さば | しいたけ・すだち・たまねぎ・にんじん・こまつな | 797 | 35.5 | 26.8 |
| 5 | 金 | ごはん 牛乳 卵と野菜のいためもの えびしゅうまい | 小魚アーモンド | こめ・あぶら・アーモンド | ぎゅうにゅう・こざかな・たまご・ぶたにく・えびしゅうまい | きくらげ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しょうが | 826 | 35.0 | 26.9 |
| 8 | 月 | ごはん 牛乳 ふしめん汁 とり肉とごぼうのあまからあえ | | こめ・でんぷん・さとう・あぶら・ふしめん | ぎゅうにゅう・あぶらあげ・わかめ・とりにく・ちくわ | たまねぎ・しめじ・ねぎ・にんじん・しょうが・ごぼう・だいこん | 765 | 28.2 | 23.4 |
| 9 | 火 | 菜めし 牛乳 かぼちゃのうま煮 ごまあえ | | こめ・ごま・さとう | ぎゅうにゅう・がんもどき・とりにく | えだまめ・かぼちゃ・キャベツ・こまつな・こんにゃく・たまねぎ・にんじん・あおな | 747 | 30.3 | 18.7 |
| 10 | 水 | ★セルフフィッシュサンド 牛乳 ミネストローネ 白身魚のフライ ポイルキャベツ | タルタルソース スライスチーズ | パン・じゃがいも・あぶら・タルタルソース | ぎゅうにゅう・ウインナー・いんげんまめ・チーズ・ほきフライ | キャベツ・たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく | 847 | 36.1 | 34.0 |
| 11 | 木 | ごはん 牛乳 焼肉 五目厚焼き卵 | | こめ・あぶら・さとう | ぎゅうにゅう・みそ・たまごやき・ぎゅうにく・ぶたにく | にんじん・ヤングコーン・にんにく・たまねぎ・しょうが・キャベツ・ピーマン | 759 | 32.7 | 25.3 |
| 12 | 金 | ごはん 牛乳 厚あげのカレーそぼろ煮 きゅうりとちくわのすのもの | | こめ・さとう・ごま・あぶら | ぎゅうにゅう・ちくわ・なまあげ・ぶたにく・わかめ | しょうが・たまねぎ・こんにゃく・グリーンピース・きゅうり・にんじん | 746 | 30.8 | 24.6 |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら いわしのしょうが煮 きゅうりのゆかりあえ | | こめ・さとう・あぶら | ぎゅうにゅう・いわしのしょうがに・さつまあげ・だいす・ぶたにく | れんこん・こんにゃく・きゅうり・さやいんげん・しそ・にんじん | 746 | 31.5 | 20.4 |
| 17 | 水 | ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜とひじきのあえもの | ☆みかんゼリー | こめ・ゼリー・あぶら・さとう・じゃがいも | ぎゅうにゅう・ひじき・ぶたにく・ちくわ | えだまめ・キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・こんにゃく | 758 | 28.1 | 15.2 |
| 18 | 木 | ごはん 牛乳 とうふと白菜のスープ ブルコギ | | こめ・ごまあぶら・さとう・はるさめ・あぶら・ごま | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうふ・ぶたにく・ベーコン | ねぎ・にんにく・はくさい・きくらげ・コーン・たまねぎ・にんじん | 793 | 30.7 | 27.9 |
| 19 | 金 | ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものケチャップ煮 コーンサラダ | | こめ・さつまいも・ドレッシング・さとう・あぶら・でんぷん | ぎゅうにゅう・とりにく・うずらたまご | にんじん・きゅうり・グリーンピース・コーン・たまねぎ・キャベツ | 834 | 28.9 | 24.1 |
| 22 | 月 | 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・とりにく | さやいんげん・にんじん・しいたけ・たまねぎ・きゅうり・キャベツ | 704 | 34.2 | 16.9 |
| 24 | 水 | ☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲティ れんこんサラダ | りんごジャム | パン・ドレッシング・スパゲティ・ジャム | ぎゅうにゅう・ツナ・ぎゅうにく・ぶたにく | コーン・れんこん・にんじん・なす・しめじ・グリーンピース・きゅうり・たまねぎ | 858 | 35.2 | 26.6 |
| 25 | 木 | ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さわらのすだち風味 ゆでえだまめ | | こめ・でんぷん・さとう・あぶら | ぎゅうにゅう・あぶらあげ・みそ・さわら | にんじん・かぼちゃ・こまつな・すだち・たまねぎ・えだまめ | 799 | 34.3 | 23.1 |
| 26 | 金 | あまからキムチどん 牛乳 春雨のすのもの | | こめ・ごま・はるさめ・さとう・ごまあぶら・あぶら | ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく | にんにく・はくさい・しょうが・にんじん・キムチ・たまねぎ・にら・チンゲンサイ | 710 | 28.0 | 17.3 |
| 29 | 月 | ごはん 牛乳 厚あげと野菜のみそいため あげたこ焼き | | こめ・あぶら・たこやき・さとう | ぎゅうにゅう・あおのり・みそ・ぶたにく・なまあげ・けずりぶし | ピーマン・にんじん・しょうが・キャベツ・たまねぎ | 749 | 31.6 | 21.6 |
| 30 | 火 | ごはん 牛乳 マカロニスープ さけのピザ焼き | 昆布つくだ煮 | こめ・じゃがいも・マカロニ | ぎゅうにゅう・ベーコン・こんぶつくだに・さけ・チーズ | にんじん・キャベツ・コーン・こまつな・たまねぎ | 732 | 33.7 | 19.5 |

《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 《米、しいたけ、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。