

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉をつくる たべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 蛋白	しつ 脂質	
1	水	ごはん 牛乳 とり肉とごぼうのうま煮 たくあんあえ	☆プリン	こめ・ごまあぶら・さ とう・プリン・ごま	ぎゅうにゅう・さつ まあげ・とりにく	きゅうり・ごぼう・こん にやく・さやいんげん・た くあんつけ・たけのこ・に んじん・キャベツ	743	29.2	17.0
2	木	ごはん 牛乳 にら玉スープ ぶた肉と大豆のあまからあえ		こめ・あぶら・さと う・でんぷん	ぎゅうにゅう・だい す・たまご・ぶたに く・ベーコン	しょうが・にんじん・に ら・たけのこ・はくさい・ きくらげ・たまねぎ	811	35.3	28.1
3	金	ごはん 牛乳 秋のカレーシチュー ピクルス		こめ・あぶら・パ ター・さとう・さつま いも・こむぎこ	ぎゅうにゅう・ぶた にく	たまねぎ・れんこん・レモ ン・りんご・にんにく・に んじん・だいこん・しょう が・しめじ・しいたけ・ きゅうり・グリーンピース	799	27.2	21.3
6	月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さばのしょうが焼き	☆月見だんご	こめ・あぶら・さと う・だんご	ぎゅうにゅう・ぎゅ うにく・ひじき・ち くわ・さば	しょうが・さやいんげん・ れんこん・ごぼう・こん にやく・にんじん	896	36.7	29.3
7	火	ごはん 牛乳 とうふとえびのちゅうか煮 もやしと卵のあえもの		こめ・さとう・でんぷ ん・ごまあぶら・あぶ ら	ぎゅうにゅう・え び・たまご・とう ふ・ぶたにく	きくらげ・グリーンピース・ しょうが・たけのこ・たま ねぎ・チンゲンサイ・にん じん・もやし	706	36.9	20.0
8	水	きなこあげパン 牛乳 ポトフ わかめサラダ		パン・ドレッシング・ じゃがいも・あぶら・ さとう	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ウインナー・ わかめ・きなこ	にんじん・たまねぎ・コー ン・えだまめ・キャベツ・ きゅうり	710	31.2	28.3
9	木	ソースカツどん 牛乳 大根のみそ汁 ポイルキャベツ		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とん かつ・みそ・とうふ	たまねぎ・にんじん・こま つな・キャベツ・ねぎ・だ いこん	839	30.4	27.8
14	火	ごはん 牛乳 マーボー春雨 パンパンジー		こめ・でんぷん・ド レッシング・さとう・ あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・とり にく・ぶたにく・み そ	たけのこ・にんじん・たま ねぎ・しょうが・きゅう り・きくらげ・チンゲンサ イ	738	30.1	19.4
15	水	ごはん 牛乳 さわにわん あじの南はんづけ		こめ・あぶら・さと う・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶた にく・あぶらあげ・ あじ	にんじん・ごぼう・しいた け・ピーマン・たまねぎ・ ねぎ・だいこん	754	36.1	21.7
16	木	ごはん 牛乳 煮こみおでん アーモンドあえ	☆すだちゼ リー	こめ・ゼリー・さとい も・さとう・アーモ ンド	ぎゅうにゅう・がん もどき・こんぶ・ち くわ・とりにく・う ずらたまご	にんじん・キャベツ・こん にやく・だいこん・チンゲ ンサイ	800	32.0	23.7
17	金	ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグきのこソース こぶきさつまいも		こめ・でんぷん・さつ まいも・さとう	ぎゅうにゅう・ペ ーコン・ハンバーグ・ いんげんまめ	しいたけ・しめじ・たまね ぎ・はくさい・コーン・に んじん	858	28.2	25.0
20	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため パンプキンオムレツ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・オム レツ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・チン ゲンサイ・たけのこ・しょ うが・キャベツ・きくらげ	700	31.0	19.1
21	火	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 小いわしの天ぷら	のりつくだ煮	こめ・あぶら・さと う・じゃがいも	ぎゅうにゅう・のり つくだに・とりに く・さつまあげ・こ いわしのてんぷら・ あぶらあげ	にんじん・さやいんげん・ だいこん	770	29.4	20.8
22	水	☆食パン 牛乳 焼きうどん フルーツあんぱん		パン・あんぱん・とう ふ・うどん・あぶら	ぎゅうにゅう・あ おのり・ちくわ・ぶた にく・けずりぶし	キャベツ・もも・パイン アップル・たまねぎ・にん じん	738	31.4	18.9
23	木	ごはん 牛乳 けんちん汁 とり肉のねぎソース		こめ・さとう・でんぷ ん・さといも・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・あぶらあげ・と りにく	こまつな・しょうが・ね ぎ・だいこん・しめじ・に んじん	786	31.7	27.0
24	金	ごはん 牛乳 すき焼き きゅうりとわかめのすのもの		こめ・やきふ・さと う・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぎゅ うにく・やきど う・ぶたにく・わか め・ちくわ	きゅうり・すだち・たまね ぎ・にんじん・こんにゃ く・ながねぎ・はくさい	754	30.5	24.4
27	月	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のいためもの えびしゅうまい		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なま あげ・えびしゅうま い・ぶたにく	キャベツ・たけのこ・たま ねぎ・にんじん・ねぎ・ しょうが	775	33.5	23.5
28	火	ごはん 牛乳 吉野煮 ごまあえ		こめ・でんぷん・こ ま・さつまいも・さと う	ぎゅうにゅう・さつ まあげ・とりにく・ ハム	えだまめ・キャベツ・こま つな・にんじん・れんこん	787	30.6	16.4
29	水	ちゅうかさほろごはん 牛乳 わかめスープ	みかん	こめ・はるさめ・さと う・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶた にく・わかめ・み そ・ベーコン	たまねぎ・しいたけ・にん にく・にんじん・たけの こ・みかん・グリーンピー ス・コーン	778	28.9	24.1
30	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ		こめ・じゃがいも・さ とう・バター・ドレ ッシング	ぎゅうにゅう・だい す・ツナ・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・だい こん・きゅうり・パセリ	744	32.9	18.3
31	金	ごはん 牛乳 さつま汁 手作りさけフライ ポイル野菜	ウスターソー ス	こめ・あぶら・パン こ・こむぎこ	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・とりにく・ みそ・たまご・さけ	チンゲンサイ・たまねぎ・ だいこん・にんじん・しめ じ・キャベツ	755	37.8	20.7

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18~28g kcal g g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産：こめ 今月の阿南市産：米・しいたけ・すだちゼリー

※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。