

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)	ねつりょう たんぱく しつづ			
						熱量	蛋白	脂質	
4	火	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの 大学いも	こめ・ごま・さつまいも・さとう・はるさめ・みずあめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	ヤングコーン・キャベツ・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ	628	21.2	15.0	
5	水	コーンピラフ 牛乳 実たくさんスープ オムレツトマトソースがけ	こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・オムレツ・ベーコン	にんじん・トマト・たまねぎ・コーン・コーンピラフのぐ・キャベツ	591	21.3	17.8	
6	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあえ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそあぶら	もやし・きゅうり・にんにく・にんじん・たまねぎ・しょうが・しめじ・グリーンピース	608	26.9	19.9	
7	金	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 ししゃもの天ぷら 野菜かきあげ	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・ししゃものてんぷら・さつまあげ	こんにゃく・しいたけ・れんこん・にんじん・たけのこ・えだまめ・ごぼう・やさいかきあげ	625	23.2	19.6	
10	月	ごはん 牛乳 もち麦入りちゅうかスープ とり肉としばーのあまからあえ	こめ・もちむぎ・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・レバー	チンゲンサイ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・コーン	637	27.9	20.0	
11	火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 すだちすあえ	こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ちくわ・わかめ・とりにく・たまご・こうや豆腐	すだち・キャベツ・グリーンピース・にんじん・たけのこ・たまねぎ	610	29.8	17.8	
12	水	★食パン 牛乳 きのこスパゲッティ 豆サラダ	メープルシロップ	パン・メープルシロップ・スパゲッティ・バター・ドレッシング	えだまめ・えのきたけ・きゅうり・しいたけ・しめじ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	621	25.0	19.4	
13	木	ごはん 牛乳 とん汁 さばのたつたあげ きゅうりのそくせきづけ	こめ・でんぶん・あぶら・さつまいも	ぎゅうにゅう・みそ・こんぶ・さば・ぶたにく	にんじん・しょうが・だいこん・ごぼう・きゅうり・ねぎ	675	28.3	23.1	
14	金	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	こめ・バター・ゼリー・じゃがいも・さとう・こむぎこ・あぶら・おおむぎ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・きゅうり	もも・パインアップル・グリーンピース・にんにく・にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご	710	22.9	22.4	
17	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら 阿南市産卵とこんにゃくのゆずみそかけ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・きゅうり・たまご・ちくわ	こんにゃく・れんこん・ゆず・にんじん・ごぼう・ピーマン	677	26.0	21.8	
18	火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 はもフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	こめ・ふしめん・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・はもフライ・わかめ	しいたけ・キャベツ・こまつな・にんじん・たまねぎ・だいこん	604	20.8	19.1
19	水	ごはん 牛乳 大根の煮物 野菜とひじきのあえもの	☆阿南市産お米のムース	こめ・さとう・ムース	ぎゅうにゅう・ひじき・ハム・とりにく・さつまあげ	こんにゃく・キャベツ・だいこん・チンゲンサイ・にんじん・グリーンピース	618	25.1	17.8
20	木	ビビンバ 牛乳 春雨のスープ		こめ・あぶら・さとう・はるさめ	ぎゅうにゅう・みそ・ベーコン・ぶたにく・きゅうり	たまねぎ・はくさい・ねぎ・にんじん・しょうが・こまつな・コーン・きくらげ・にんにく	601	22.2	20.0
21	金	ごはん 牛乳 よせなべ 大豆のごまがらめ	こめ・あぶら・ごま・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・とりにく・だいず・つくね	えのきたけ・だいこん・ながねぎ・にんじん・はくさい	617	26.7	18.4	
25	火	ごはん 牛乳 野菜いため はんぺんのカレーあげ	チーズ	こめ・こむぎこ・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・はんぺん	にんじん・ヤングコーン・キャベツ・きくらげ・たまねぎ	662	29.7	20.4
26	水	☆食パン 牛乳 さつまいものクリーム煮 カリフラワーのサラダ		パン・こめこ・さつまいも・ドレッシング・なまクリーム・バター	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ・コーン・カリフラワー・えだまめ・きゅうり	674	28.4	21.8
27	木	ごはん 牛乳 五目汁 さけのちゃんちゃん焼き		こめ・さといも・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・さけ	キャベツ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・こまつな・しめじ	576	29.6	13.5
28	金	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 切干大根のすのもの	☆たいやき	こめ・さとう・たいやき・じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・ひじき・だいず・ちくわ・とりにく	きゅうり・えだまめ・にんじん・こんにゃく・だいこん・すだち・ごぼう	649	27.6	14.4

※学校給食摂取基準は小学校・・・熱量650kcal 蛋白質(熱量13~20%) 22~32.5g 脂質(熱量20~30%) 15~22g 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ぬ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：菜・しいたけ・ゆでたまご・お米のムース

※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。



～生活習慣アンケートへのご協力ありがとうございました～

7月に市内すべての小学生、中学生を対象にアンケートを実施しました。集計結果は阿南市教育委員会のホームページに11月上旬頃に公開される予定です。左のQRコードからもご覧いただけます。