

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 熱量	たんぱく 蛋白	しつ 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・キャバ ツ・しょうが・たまね ぎ・チンゲンサイ・にん じん・きくらげ	768	25.3	17.1
5	水	コーンピラフ 牛乳 美だくさんスープ 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・キャバツ	707	24.7	20.3
6	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあえ	こめ・でんぷん・ 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	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	734	32.9	23.8
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	777	29.0	24.4
10	月	ごはん 牛乳 もち麦入りちゅうかスープ とり肉とレバーのあまからあえ	こめ・もちむぎ・ あぶら・さとう・ でんぷん	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	773	33.9	23.6
11	火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 すだちずあえ	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 どうふ	すだち・キャバツ・グ リンピース・にんじん・た けのこ・たまねぎ	742	36.6	20.9
12	水	★食パン 牛乳 きのこスパゲッティ 豆サラダ	メープルジャ ム	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	770	30.6	23.0
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・でんぷん・ 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	840	35.3	28.9
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・あぶら・お おむぎ	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ぎゅうにく	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	890	27.8	26.9
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・ぎゅうにく・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	823	31.3	25.7
18	火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 はもフライ ポイルキャバツ	タルタルソ ース	こめ・ふしめん・ あぶら・タルタル ソース	しいたけ・キャバツ・こ まつな・にんじん・たま ねぎ・だいこん	720	24.2	21.0
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	726	29.7	19.0
20	木	ピピンバ 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・ぎゅうにく	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	728	26.6	23.5
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 ぷん	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	747	32.4	21.5
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	にんじん・ヤングコー ン・キャバツ・きくら げ・たまねぎ	762	33.3	21.8
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	797	33.3	25.5
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	キャバツ・ピーマン・に んじん・たまねぎ・こま つな・しめじ	688	35.1	15.1
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	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	772	33.6	16.5

※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：米・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。