

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 しじつ		
						熱量	蛋白	脂質
1	月	ちゅうかどん 牛乳 春巻き	こめ・でんぷん・さとう・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・えび・かまぼこ・ぶたにく・はるまき	たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが	661	24.5	24.5
2	火	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のアーモンドあえ	こめ・じゃがいも・さとう・アーモンド・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまいも・ぎゅうにく・ぶたにく	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	615	23.5	18.0
3	水	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のみそいため ほうれん草オムレツ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・オムレツ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが	621	26.1	21.2
4	木	減量ごはん 牛乳 カレーうどん ひじきサラダ	こめ・うどん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ひじき・ぶたにく・スキムミルク	きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・ねぎ	583	23.8	18.8
5	金	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらのみぞれ煮	こめ・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・さわら・とうふ	こまつな・だいこん・たまねぎ・にんじん・はくさい・みかん・えのきたけ	657	28.1	19.4
8	月	ごはん 牛乳 やき肉 もちいなり	こめ・さとう・あぶら・もちいなり	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく	657	24.7	21.3
9	火	ごはん 牛乳 厚あげの煮物 ほうれん草のごまあえ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・なまあげ・さつまいも・ぶたにく・ヨーグルト	こんにゃく・えだまめ・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし	703	32.5	21.4
10	水	★食パン 牛乳 冬野菜のスープ煮 マカロニサラダ	パン・マカロニ・ジャム・ドレッシング	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ツナ・ぶたにく・ウインナー	かぶ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん	646	29.6	18.6
11	木	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さけの塩焼き ひじきのいため煮	こめ・さつまいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ひじき・さけ・とりにく・みそ	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ねぎ・すだち・しいたけ	595	29.7	13.9
12	金	ごはん 牛乳 すぶた パンパンジー	こめ・でんぷん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・うすらたまご	きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	638	30.5	19.4
15	月	ごはん 牛乳 さわにわん さばのみそかけ きゅうりのゆかりあえ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・みそ	きゅうり・ごぼう・しょうが・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ・しそ	612	29.5	19.9
16	火	ごはん 牛乳 とうふのカレー煮 ばんさんすう	こめ・でんぷん・はるさめ・さとう・ごま・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく	えだまめ・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	610	27.2	18.3
17	水	ごはん 牛乳 野菜スープ 照り焼きハンバーグ こぶきいも	こめ・じゃがいも・でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ベーコン・ハンバーグ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが	650	23.1	20.6
18	木	ごはん 牛乳 煮こみおでん 白菜のおひたし	こめ・さとう・ミルク だいふく	ぎゅうにゅう・がんもどき・こんぶ・さつまいも・とりにく・うすらたまご	こんにゃく・こまつな・だいこん・にんじん・はくさい	679	26.0	22.3
19	金	ごはん 牛乳 ハヤシチュー れんこんサラダ	こめ・こむぎこ・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・れんこん・しめじ・にんにく	695	23.8	25.8
22	月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・のりつくだに・さつまいも・とりにく	こんにゃく・えだまめ・かぼちゃ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・にんじん・ゆず	610	23.5	15.0
23	火	ごはん 牛乳 コーンソメスープ フライドチキン ブロッコリーのドレッシングあえ	こめ・でんぷん・あぶら・ケーキ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく	たまねぎ・チンゲンサイ・コーン・にんじん・ブロッコリー・きくらげ	755	26.6	29.3

※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・きゃべつ・チンゲンサイ・きゅうり・ブロッコリー

※ちくわ・はんぺん・さつまいも・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。