

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	812	29.6	28.9
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	749	28.0	20.9
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	749	31.5	24.8
4	木	減量ごはん 牛乳 カレーうどん ひじきサラダ	小魚アーモンド	こめ・うどん・さとう・あぶら・ドレッシング・アーモンド	ぎゅうにゅう・ひじき・ぶたにく・スキムミルク・こざかな	きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・ねぎ	752	30.9	24.6
5	金	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらのみぞれ煮	みかん	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	788	32.9	22.2
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	775	29.2	24.8
9	火	ごはん 牛乳 厚あげの煮物 ほうれん草のごまあえ	☆ヨーグルト	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	836	39.0	25.0
10	水	★食パン 牛乳 冬野菜のスープ煮 マカロニサラダ	チョコペースト	パン・マカロニ・チョコペースト・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	773	35.3	22.6
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	すだちパック	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	729	37.2	15.8
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	786	38.4	23.7
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	728	35.0	22.5
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	742	33.0	21.4
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	799	28.0	25.0
18	木	ごはん 牛乳 煮こみおでん 白菜のおひたし	☆ミルクだいふく	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	805	31.4	25.6
19	金	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー 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	854	28.5	31.5
22	月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ	のり佃煮	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	739	28.5	17.1
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	☆クリスマスケーキ	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	893	32.0	33.9

※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・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。