

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 しつじつ		
						熱量	蛋白	脂質
8	火	ごはん 牛乳 野菜いため コロッケ	こめ・あぶら・コ ロッケ	ぎゅうにゅう・ぶたに く	キャベツ・たまねぎ・ヤ ングコーン・にんじん・ きくらげ	668	24.1	21.7
9	水	★食パン 牛乳 キャロットポタージュ 春キャベツとコーンのサラダ	パン・こむぎこ・ じゃがいも・なまク リーム・あぶら・パ ター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ペー コン・とりにく	グリーンピース・キャベ ツ・きゅうり・たまね ぎ・コーン・にんじん	617	24.4	22.0
10	木	ごはん 牛乳 ふしめん汁 さわらのあげてり煮	こめ・ふしめん・で んぶん・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・さわ ら・ちくわ	こまつな・だいこん・た まねぎ・にんじん・しめ じ	602	24.8	16.1
11	金	ごはん 牛乳 高野どうふの煮物 ごまあえ	こめ・じゃがいも・ さとう・ごま	ぎゅうにゅう・こうや どうふ・とりにく	さやいんげん・キャベ ツ・たまねぎ・チンゲ ンサイ・にんじん・しい たけ	594	28.0	16.2
14	月	ごはん 牛乳 レタスのスープ とり肉のレモンソース	こめ・でんぶん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・ペー コン・とりにく	たまねぎ・コーン・にん じん・レタス・レモン・ しめじ	650	24.5	23.4
15	火	ごはん 牛乳 厚あげのカレーそぼろ煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・さとう・アー モンド	ぎゅうにゅう・なまあ げ・ひじき・ぶたにく	こんにゃく・さやいんげ ん・キャベツ・こまつ な・たまねぎ・にんじん	617	25.2	21.3
16	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため ポテトオムレツ	こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・オムレツ	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・ヤングコー ン・にんじん・きくら げ・しょうが	608	25.5	18.7
17	木	ごはん 牛乳 肉じゃが ごますみそあえ	こめ・じゃがいも・ さとう・ごま・ごま あぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・さつま あげ・ぶたにく・みそ	こんにゃく・えだまめ・ きゅうり・たまねぎ・に んじん	613	25.0	16.0
18	金	ごはん 牛乳 若竹汁 白身魚のフライ ポイルキャベツ	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・わかめ・ちくわ・ ほきフライ	キャベツ・たけのこ・に んじん・えのきたけ	568	23.0	14.5
21	月	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さけの野菜あんかけ	こめ・でんぶん・さ とう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・さつま あげ・ぶたにく・さけ	こんにゃく・さやいんげ ん・ごぼう・たまねぎ・ にんじん	617	32.0	15.6
22	火	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 切干大根のすのもの	こめ・でんぶん・さ とう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とりに く・うすたまご・み そ	こんにゃく・えだまめ・ きゅうり・だいこん・た けのこ・にんじん・しょ うが	645	24.9	22.1
23	水	★食パン 牛乳 実だくさんスープ 煮こみハンバーグ こらきいも	パン・じゃがいも・ さとう	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ペーコン・ハ ンバーグ	キャベツ・こまつな・た まねぎ・コーン・にん じん・しめじ	695	29.0	25.8
24	木	ごはん 牛乳 とうふのちゅうか煮 春巻き	こめ・さとう・あぶ ら・ゼリー	ぎゅうにゅう・とう ふ・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・ きくらげ・しょうが	681	26.9	22.1
25	金	ごはん 牛乳 カレーシチュー わかめサラダ	こめ・こむぎこ・ じゃがいも・さと う・あぶら・パ ター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わか め・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・りんご・しょ うが・にんにく	639	24.3	18.9
28	月	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの塩焼き きゅうりのゆかりあえ	こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・みそ	きゅうり・ごぼう・たま ねぎ・にんじん・ねぎ・ しいたけ・しそ	621	31.2	21.2
30	水	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいため物 はんぺんの緑茶あげ	こめ・こむぎこ・て んぶらこ・はるさ め・あぶら	ぎゅうにゅう・はんぺ ん・ぶたにく	キャベツ・たけのこ・た まねぎ・チンゲンサイ・ にんじん・きくらげ・ りよくちや・しょうが	627	26.2	16.4

※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ない場合がありますので、その点ご了承ください。



こなげつ あなんしきん
今月の阿南市産：しいたけ・きゅうり・にんじん

※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。