

令和7年4月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

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	しじつ 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	790	28.2	24.4
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	723	28.1	25.6
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	736	31.0	19.2
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	722	33.9	18.7
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	795	29.3	28.2
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	751	30.9	25.3
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	ふりかけ	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	739	30.9	22.0
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	745	29.9	18.2
18	金	ごはん 牛乳 若竹汁 白身魚のフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	こめ・あぶら・タル タルソース	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・えのきだけ	716	27.0	21.2
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	739	37.9	17.6
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・うすらたまご・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	784	30.2	26.6
23	水	★食パン 牛乳 実だくさんスープ 煮こみハンバーグ こひさいも		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	830	34.6	30.9
24	木	ごはん 牛乳 とうふのちゅうか煮 春巻き	☆りんごゼリー	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	817	32.3	26.1
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	784	29.5	22.2
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	737	36.4	23.9
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・ りよくちゃ・しょうが	733	29.9	17.8

※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：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。