

令和7年5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)	熱量	たんぱく 蛋白	しつ 脂質
1	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ	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・ぎゅうにく	こんにやく・えだまめ・ キャベツ・きゅうり・たく あんつけ・たまねぎ・にん じん	606	21.2	18.3
2	金	親子どんぶり 牛乳 たけのこのすみそあえ	☆かしわもち こめ・さとう・かしわ もち	ぎゅうにゅう・わかめ・い か・かまぼこ・とりにく・ たまご・みそ	たけのこ・たまねぎ・にん じん・ねぎ	697	30.7	15.1
7	水	ごはん 牛乳 さわにわん さけのごまみそ焼き	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあ げ・ぶたにく・みそ・さけ	ごぼう・だいこん・にんじ ん・ねぎ・しいたけ	577	31.0	15.9
8	木	ごはん 牛乳 卵と野菜のいため物 ぎょうざのあますあん	こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ たまご・ぎょうざ	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・しょうが	658	25.9	22.5
9	金	ごはん 牛乳 厚あげの煮物 アーモンドあえ	五目つくだ煮 こめ・さとう・アーモ ンド	ぎゅうにゅう・なまあげ・ さつまあげ・とりにく・つ くだに	こんにやく・さやいんげ ん・キャベツ・こまつな・ たまねぎ・にんじん	608	27.1	16.9
12	月	ごはん 牛乳 ちゅうかコーンスープ とり肉のにらソース	こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・ とりにく	たけのこ・たまねぎ・チン ゲンサイ・コーン・にら・ にんじん・きくらげ	665	24.9	23.3
13	火	ごはん 牛乳 新玉ねぎのすき焼き きゅうりとしらすのすのもの	こめ・やきふ・さと う・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・やきとう ふ・わかめ・しらすほし・ ぎゅうにく・ぶたにく	こんにやく・きゅうり・た まねぎ・にんじん・ねぎ・ しいたけ	602	27.3	17.6
14	水	★食パン 牛乳 春野菜のスープ煮 オムレツのトマトソースかけ	いちごジャム パン・じゃがいも・さ とう・ジャム	ぎゅうにゅう・ひよこま め・ウインナー・オムレツ	グリーンピース・キャベツ・ たまねぎ・トマト・にんじ ん	676	27.7	21.3
15	木	ごはん 牛乳 とり肉と大豆のみそ煮 ししゃものからあげ	こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・だいす・し しゃも・ちくわ・とりに く・みそ	こんにやく・さやいんげ ん・ごぼう・たけのこ・に んじん・しょうが	638	31.6	19.7
16	金	ごはん 牛乳 キーマカレー ひじきサラダ	こめ・こむぎこ・じゃ がいも・さとう・あぶ ら・バター・ドレッシ ング	ぎゅうにゅう・ひじき・ ぎゅうにく・ぶたにく・ス キムミルク	えだまめ・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	678	24.6	22.8
19	月	たけのごごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁 あじフライ ポイルキャベツ	ウスターソース こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・ みそ・あじフライ	キャベツ・こまつな・たま ねぎ・にんじん・ねぎ・し めじ・たけのごはんのも と	594	22.9	15.2
20	火	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 キャベツのごまあえ	チーズ こめ・じゃがいも・さ とう・ごま	ぎゅうにゅう・さつまあ げ・とりにく・うずらたま ご・チーズ	こんにやく・グリーンピー ス・キャベツ・たまねぎ・ にんじん	646	29.2	19.7
21	水	ごはん 牛乳 もち麦入り野菜スープ 照り焼きハンバーグ にんじんのおかかいため	こめ・もちむぎ・でん ぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・いんげんま め・かつおぶし・とりに く・ハンバーグ	たまねぎ・チンゲンサイ・ にんじん・しょうが	636	24.8	18.7
22	木	ごはん 牛乳 ホイコウロウ ばんさんすう	☆豆乳プリンタ ルト こめ・はるさめ・さと う・ごま・ごまあぶ ら・あぶら・タルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ハム・みそ	キャベツ・きゅうり・たま ねぎ・ヤングコーン・にん じん・ピーマン・きくらげ	695	25.3	22.1
23	金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	こめ・じゃがいも・さ とう・バター・ドレッシ ング	ぎゅうにゅう・だいす・ツ ナ・ぶたにく	きゅうり・たまねぎ・コー ン・にんじん	625	27.7	16.1
26	月	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 さばのしょうが焼き	こめ・じゃがいも・さ とう	ぎゅうにゅう・さば・さつ まあげ・とりにく	さやいんげん・しょうが・ だいこん・にんじん	638	29.5	18.4
27	火	ごはん 牛乳 五目汁 ちくわの二色あげ	こめ・てんぶらこ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・あ ぶらあげ・あおのり・ちく わ・ぶたにく	こまつな・たまねぎ・にん じん	609	27.3	17.0
28	水	☆食パン 牛乳 スパゲッティポリタン アスパラガスのサラダ	きなこクリーム パン・スパゲッティ・ きなこクリーム・オ リーブオイル・ドレッシ ング	ぎゅうにゅう・ベーコン	アスパラガス・きゅうり・ たまねぎ・コーン・にんじ ん・ピーマン・しめじ	670	23.2	25.8
29	木	ごはん 牛乳 カレーきんぴら かぼちゃサンドフライ ゆでえだまめ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあ げ・ぶたにく	こんにやく・さやいんげ ん・えだまめ・ごぼう・に んじん・かぼちゃサンドフ ライ	689	25.0	20.0
30	金	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ ちゅうかあえ	こめ・でんぶん・さと う・ごまあぶら・あぶ ら	ぎゅうにゅう・なまあげ・ ぶたにく・みそ	グリーンピース・キャベツ・ たまねぎ・チンゲンサイ・ にんじん・しいたけ・しょ うが・にんにく	662	28.6	24.4

※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。



こんげつ あなんしきん
今月の阿南市産：しいたけ・きゅうり

※ちくわ・はんぺん・さつまあげ・こんにやく・とうふは阿南市内の工場で作られています。