

令和7年6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
2	月	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく・みそ・もちいなり	しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・ピーマン・ヤングコーン・キャベツ	651	25.0	20.4
3	火	タコライス 牛乳 マカロニスープ ポイルキャベツ	こめ・あぶら・マカロニ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにく	にんじん・にんにく・トマト・チンゲンサイ・しめじ・キャベツ・コーン・たまねぎ	610	22.6	20.7
4	水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 切干大根のすのもの	こめ・じゃがいも・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ひじき・とりにく・だいず・さつまあげ	だいこん・えだまめ・にんじん・こんにゃく・ごぼう・きゅうり	595	26.5	14.4
5	木	ごはん 牛乳 もずくのかきたま汁 あじの香味だれ	☆ヨーグルト	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	こまつな・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのきだけ	665	30.6	17.7
6	金	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 いんげんとツナのサラダ	こめ・さとう・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・ツナ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・さやいんげん	629	24.4	19.4
9	月	ごはん 牛乳 肉団子のあます煮 パンパンジー	こめ・ドレッシング・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・うすらたまご・にく・くだんご・とりにく	ピーマン・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・きくらげ	659	27.0	22.3
10	火	ごはん 牛乳 たまねぎとわかめのみそ汁 さけのマヨネーズ焼き	☆サイダーゼリー	こめ・ゼリー・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・さけ・わかめ	620	27.7	20.5
11	水	★食パン 牛乳 アスパラガスのチャウダー 豆サラダ	パン・じゃがいも・こむぎこ・ドレッシング・なまクリーム・バター	ぎゅうにゅう・だいず・とりにく・ベーコン	きゅうり・にんじん・アスパラガス・たまねぎ・えだまめ	638	27.1	24.4
12	木	ごはん 牛乳 高野どうふの煮物 とさあえ	昆布つくだ煮	こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・かつおぶし・こうやどうふ・こんにゃく・ぶたにく・とりにく	597	28.2	14.9
13	金	わかめごはん 牛乳 煮こみうどん いかのかりんあげ	こめ・あぶら・でんぶん・さとう・うどん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・あぶらあげ・わかめごはんのもと	ごぼう・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ	637	29.9	17.1
16	月	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・さつまあげ・たまご・とりにく	にんじん・えだまめ・ごぼう・こんにゃく・しいたけ・たけのこ・れんこん	638	29.5	16.7
17	火	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが きゅうりとわかめのすのもの	☆みたらしだんご	こめ・じゃがいも・げんまいみたらし・ごま・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ・わかめ・きゅうり	664	23.4	15.9
18	水	ごはん 牛乳 実だくさんスープ とり肉とレバーのあまからあえ	こめ・でんぶん・じゃがいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・とりにく・ベーコン・レバー	にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが	631	28.1	19.0
19	木	ごはん 牛乳 マーボーなす コーンサラダ	こめ・ドレッシング・あぶら・でんぶん・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・ぎゅうにく・ぶたにく	グリーンピース・しめじ・にんにく・にんじん・なす・たまねぎ・コーン・キャベツ・きゅうり	606	24.8	19.0
20	金	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらのいそべあげ ポイル野菜	天つゆ	こめ・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ・あおのり・さわら	602	25.9	17.8
23	月	ごはん 牛乳 厚あげのオイスターソースいため キャロットオムレツ	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	たまねぎ・キャベツ・にら・たけのこ・しょうが・にんじん	648	29.2	23.9
24	火	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 こまあえ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・さつまあげ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こんにゃく・こまつな・かぼちゃ	614	24.6	16.4
25	水	☆食パン 牛乳 和風スパゲティ ごぼうサラダ	大豆チョコペースト	パン・さとう・オリーブオイル・だいずチョコペースト・スパゲティ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・とりにく・ベーコン	675	29.3	24.9
26	木	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの塩焼き	すだち	こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば・みそ・ぶたにく	607	29.8	20.7
27	金	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー フルーツミックス	こめ・こむぎこ・さとう・ゼリー・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	しめじ・たまねぎ・にんじん・にんにく・パインアップル・もも・グリーンピース	729	22.0	25.9
30	月	ごはん 牛乳 わかめスープ ぶた肉のしょうがいため	こめ・あぶら・さとう・はるさめ	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ・ぶたにく・ベーコン	しょうが・たまねぎ・コーン・ピーマン・にんじん・きくらげ	608	27.4	19.3

※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%) 15～22 g 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・玄米(みたらしだんご)・ゆでたまご・すだち

※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。