

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	769	29.5	23.5
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	742	27.1	24.7
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	718	32.4	16.5
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	ぎゅうにゅう・かまぼこ・もずく・ヨーグルト・たまご・あじ	796	37.2	20.4
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	766	29.4	22.7
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	803	32.8	27.0
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	737	32.3	24.0
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	750	31.7	28.8
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	719	34.2	17.0
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	781	36.3	19.7
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	774	35.8	18.9
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	789	28.3	18.2
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	770	34.1	22.4
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	733	29.8	23.0
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	737	32.3	21.3
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	787	35.2	28.4
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	746	30.0	18.9
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	826	36.0	28.4
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	718	34.5	23.2
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	899	26.3	31.5
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	741	33.3	22.9

※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：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。