

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)	栄養			
						熱量	たんぱく 蛋白	脂質	
1	月	ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 はんぺんのいそあげ	ふりかけ	こめ・さとう・てんぷら らこ・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう・はんぺん・あおのり・ぶたにく・ベーコン	だいこん・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	771	31.8	22.9
2	火	ごはん 牛乳 チキンカレー 豆サラダ		こめ・さとう・じゃがいも・こむぎこ・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ヨーグルト・とりにく・だいす	えだまめ・きゅうり・グリーンピース・しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご	773	31.5	21.3
3	水	減量ごはん 牛乳 わかめうどん 牛肉とごぼうのしくれ煮		こめ・あぶら・さとう・うどん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぎゅうにく・なると・わかめ	ごぼう・しいたけ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ	753	28.5	28.0
4	木	ごはん 牛乳 とん汁 さばの塩焼き	すだち ☆シュークリーム	こめ・さつまいも・シュークリーム	ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・さば	しいたけ・すだち・たまねぎ・にんじん・こまつな	797	35.5	26.8
5	金	ごはん 牛乳 卵と野菜のいためもの えびしゅうまい	小魚アーモンド	こめ・あぶら・アーモンド	ぎゅうにゅう・こざかな・たまご・ぶたにく・えびしゅうまい	きくらげ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しょうが	826	35.0	26.9
8	月	ごはん 牛乳 ふしめん汁 とり肉とごぼうのあまからあえ		こめ・でんぷん・さとう・あぶら・ふしめん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・わかめ・とりにく・ちくわ	たまねぎ・しめじ・ねぎ・にんじん・しょうが・ごぼう・だいこん	765	28.2	23.4
9	火	菜めし 牛乳 かぼちゃのうま煮 ごまあえ		こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・がんもどき・とりにく	えだまめ・かぼちゃ・キャベツ・こまつな・こんにやく・たまねぎ・にんじん・あおな	747	30.3	18.7
10	水	★セルフフィッシュサンド 牛乳 ミネストローネ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	タルタルソース スライス チーズ	パン・じゃがいも・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・ウインナー・いんげんまめ・チーズ・ほきフライ	キャベツ・たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく	847	36.1	34.0
11	木	ごはん 牛乳 焼肉 五目厚焼き卵		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・たまごやき・ぎゅうにく・ぶたにく	にんじん・ヤングコーン・にんにく・たまねぎ・しょうが・キャベツ・ピーマン	759	32.7	25.3
12	金	ごはん 牛乳 厚あげのカレーそぼろ煮 きゅうりとちくわのすのもの		こめ・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ・なまあげ・ぶたにく・わかめ	しょうが・たまねぎ・こんにやく・グリーンピース・きゅうり・にんじん	746	30.8	24.6
16	火	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら いわしのしょうが煮 きゅうりのゆかりあえ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・いわしのしょうがに・さつまあげ・だいす・ぶたにく	れんこん・こんにやく・きゅうり・さやいんげん・しそ・にんじん	746	31.5	20.4
17	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜とひじきのあえもの	☆みかんゼリー	こめ・ゼリー・あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ひじき・ぶたにく・ちくわ	えだまめ・キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・こんにやく	758	28.1	15.2
18	木	ごはん 牛乳 とうふと白菜のスープ フルコギ		こめ・ごまあぶら・さとう・はるさめ・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうふ・ぶたにく・ベーコン	ねぎ・にんにく・はくさい・きくらげ・コーン・たまねぎ・にんじん	793	30.7	27.9
19	金	ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものケチャップ煮 コーンサラダ		こめ・さつまいも・ドレッシング・さとう・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく・うすたまご	にんじん・きゅうり・グリーンピース・コーン・たまねぎ・キャベツ	834	28.9	24.1
22	月	ごはん 牛乳 高野とうふの煮物 とさあえ		こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・かつおぶし・こうやとうふ・とりにく	さやいんげん・にんじん・しいたけ・たまねぎ・きゅうり・キャベツ	704	34.2	16.9
24	水	☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲティ れんこんサラダ	りんごジャム	パン・ドレッシング・スパゲッティ・ジャム	ぎゅうにゅう・ツナ・ぎゅうにく・ぶたにく	コーン・れんこん・にんじん・なす・しめじ・グリーンピース・きゅうり・たまねぎ	858	35.2	26.6
25	木	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さわらのすだち風味 ゆてえだまめ		こめ・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・みそ・さわら	にんじん・かぼちゃ・こまつな・すだち・たまねぎ・えだまめ	799	34.3	23.1
26	金	あまからキムチどん 牛乳 春雨のすのもの		こめ・ごま・はるさめ・さとう・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく	にんにく・はくさい・しょうが・にんじん・キムチ・たまねぎ・にら・チンゲンサイ・きゅうり	710	28.0	17.3
29	月	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のみそいため あげたこ焼き		こめ・あぶら・たこやき・さとう	ぎゅうにゅう・あおのり・みそ・ぶたにく・なまあげ・けすりぶし	ピーマン・にんじん・しょうが・キャベツ・たまねぎ	749	31.6	21.6
30	火	ごはん 牛乳 マカロニスープ さけのピザ焼き	昆布つくだ煮	こめ・じゃがいも・マカロニ	ぎゅうにゅう・ベーコン・こんぶつくだに・さけ・チーズ	にんじん・キャベツ・コーン・こまつな・たまねぎ	732	33.7	19.5

※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：米・しいたけ・すだち

※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。