

阿南市学校給食予定献立表

日曜	献立名	食品名			給食日報			
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質	
1 水	ごはん 牛乳 とり肉とごぼうのうま煮 たくあんあえ	☆プリン	こめ・ごまあぶら さとう・プリン・ごま	ぎゅうにゅう・さつまあげ とりにく	きゅうり・ごぼう・こんにやく さやいんげん・たくあんつけ たけのこ・にんじん・キャベツ	630	24.2	15.5
2 木	ごはん 牛乳 にら玉スープ ぶた肉と大豆のあまからあえ		こめ・あぶら さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・だいず たまご・ぶたにく ベーコン	しょうが・にんじん・にら たけのこ・はくさい きくらげ・たまねぎ	664	28.9	23.3
3 金	ごはん 牛乳 秋のカレーシチュー ピクルス		こめ・あぶら バター・さとう さつまいも・こむぎこ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・れんこん・にんじん りんご・レモン・グリーンピース だいこん・しょうが・にんにく しいたけ・しめじ・きゅうり	652	22.8	18.2
6 月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さばのしょうが焼き	☆月見だんご	こめ・あぶら さとう・だんご	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ひじき・ちくわ・さば	しょうが・さやいんげん れんこん・ごぼう こんにやく・にんじん	736	29.4	23.5
7 火	ごはん 牛乳 とうふとえびのちゅうか煮 もやしと卵のあえもの		こめ・さとう でんぷん・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう・えび たまご・とうふ ぶたにく	きくらげ・グリーンピース・もやし しょうが・たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん	584	30.0	17.1
8 水	★食パン 牛乳 ポトフ わかめサラダ	みかんジャム	パン・ドレッシング じゃがいも・ジャム	ぎゅうにゅう・ぶたにく ウインナー・わかめ	にんじん・たまねぎ コーン・えだまめ キャベツ・きゅうり	634	27.4	19.1
9 木	ソースカツどん 牛乳 大根のみそ汁 ポイルキャベツ		こめ・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・とんかつ みそ・とうふ	たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ ねぎ・だいこん	680	24.9	22.9
14 火	ごはん 牛乳 マーボー春雨 バンバンジー		こめ・でんぷん ドレッシング・さとう あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・みそ	たけのこ・にんじん たまねぎ・しょうが・きゅうり きくらげ・チンゲンサイ	607	25.0	16.5
15 水	ごはん 牛乳 さわにわん あじの南ばんづけ		こめ・あぶら さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・あじ	にんじん・ごぼう・しいたけ ピーマン・たまねぎ・ねぎ だいこん	626	30.8	18.8
16 木	ごはん 牛乳 煮こみおでん アーモンドあえ	☆すだちゼリー	こめ・ゼリー さといも・さとう アーモンド	ぎゅうにゅう・がんもどき こんぶ・ちくわ とりにく・うずらたまご	にんじん・キャベツ こんにやく・だいこん チンゲンサイ	667	26.4	20.0
17 金	ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグきのこソース こふきさつまいも		こめ・でんぷん さつまいも・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン ハンバーグ いんげんまめ	しいたけ・しめじ たまねぎ・はくさい コーン・にんじん	697	23.3	20.7
20 月	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため パンプキンオムレツ		こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・オムレツ ぶたにく	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・たけのこ しょうが・キャベツ・きくらげ	581	26.0	16.7
21 火	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 小いわしの天ぷら	のりつくだ煮	こめ・あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく さつまあげ・あぶらあげ こいわしのてんぷら のりつくだに	にんじん・さやいんげん だいこん	628	24.0	17.4
22 水	☆食パン 牛乳 焼きうどん フルーツあんじん		パン・あんじんにとうふ うどん・あぶら	ぎゅうにゅう・あおのり ちくわ・ぶたにく けずりぶし	キャベツ・もも パインアップル・たまねぎ にんじん	604	25.5	17.4
23 木	ごはん 牛乳 けんちん汁 とり肉のねぎソース		こめ・さとう でんぷん・さといも あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・とりにく	こまつな・しょうが ねぎ・だいこん しめじ・にんじん	645	26.3	22.5
24 金	ごはん 牛乳 すき焼き きゅうりとわかめのすのもの		こめ・やきふ さとう・あぶら ごま	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく やきどうふ・ぶたにく わかめ・ちくわ	きゅうり・すだち・たまねぎ にんじん・こんにやく ながねぎ・はくさい	622	25.2	20.6
27 月	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のいためもの えびしゅうまい		こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ えびしゅうまい・ぶたにく	キャベツ・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが	614	26.8	19.1
28 火	ごはん 牛乳 吉野煮 ごまあえ		こめ・でんぷん ごま・さつまいも さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ とりにく・ハム	えだまめ・キャベツ こまつな・にんじん れんこん	645	25.4	14.5
29 水	ちゅうかそぼろごはん 牛乳 わかめスープ	みかん	こめ・はるさめ さとう・でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ・みそ ベーコン	たまねぎ・しいたけ・にんにく にんじん・たけのこ・みかん グリーンピース・コーン	642	24.1	20.0
30 木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ		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・だいず ツナ・ぶたにく	にんじん・たまねぎ だいこん・きゅうり・パセリ	614	27.2	15.9
31 金	ごはん 牛乳 さつま汁 手作りさけフライ ポイル野菜	ウスターソース	こめ・あぶら パンこ・こむぎこ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・みそ たまご・さけ	チンゲンサイ・たまねぎ だいこん・にんじん しめじ・キャベツ	629	32.0	18.0

※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、やむを得ず変更しなければならぬことがありますので、その点ご了承下さい。