

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	743	29.2	17.0
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	811	35.3	28.1
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	799	27.2	21.3
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	896	36.7	29.3
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	706	36.9	20.0
8 水	★食パン 牛乳 ポトフ わかめサラダ チョコペースト	パン・ドレッシング じゃがいも チョコペースト	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	755	32.4	23.2
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	839	30.4	27.8
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	738	30.1	19.4
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	754	36.1	21.7
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	800	32.0	23.7
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	858	28.2	25.0
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	700	31.0	19.1
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	770	29.4	20.8
22 水	☆食パン 牛乳 焼きうどん フルーツあんじん	パン・あんにとどうふ 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	738	31.4	18.9
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	786	31.7	27.0
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	754	30.5	24.4
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	775	33.5	23.5
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	787	30.6	16.4
29 水	ちゅうかさぼろごはん 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	778	28.9	24.1
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	744	32.9	18.3
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	755	37.8	20.7

※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%) 18.4～27.6g 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ないことがありますので、その点ご了承下さい。