

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	
4 火	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいたためもの 大学いも	こめ・ごま・さつまいも さとう・はるさめ みずあめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	ヤングコーン・キャベツ しょうが・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん きくらげ	628	21.2	15.0	
5 水	コーンピラフ 牛乳 実だくさんスープ オムレツマトソースがけ	こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン いんげんまめ・オムレツ	にんじん・キャベツ たまねぎ・コーン・トマト コーンピラフのぐ	591	21.3	17.8	
6 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあえ	こめ・でんぷん・さとう あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ	もやし・きゅうり・にんにく にんじん・たまねぎ・しめじ しょうが・グリーンピース	608	26.9	19.9	
7 金	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 ししゃもの天ぷら 野菜かきあげ	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく ししゃものてんぷら さつまあげ	こんにやく・しいたけ れんこん・にんじん たけのこ・えだまめ ごぼう・やさいかきあげ	625	23.2	19.6	
10 月	ごはん 牛乳 もち麦入りちゅうかスープ とり肉とレバーのあまからあえ	こめ・もちむぎ・あぶら さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・レバー	チンゲンサイ・にんじん はくさい・きくらげ しょうが・コーン	637	27.9	20.0	
11 火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 すだちずあえ	こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ちくわ わかめ・とりにく たまご・こうや豆腐	すだち・キャベツ グリーンピース・にんじん たけのこ・たまねぎ	610	29.8	17.8	
12 水	★食パン 牛乳 きのこスパゲッティ 豆サラダ	メープル ジャム	パン・メープルシロップ スパゲッティ・バター ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン だいず	えだまめ・えのきたけ きゅうり・しいたけ・しめじ たまねぎ・にんじん ほうれんそう	621	25.0	19.4
13 木	ごはん 牛乳 とん汁 さばのたつたあげ きゅうりのそくせきづけ	こめ・でんぷん・あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう・みそ こんぶ・さば・ぶたにく	にんじん・しょうが・ねぎ だいこん・ごぼう・きゅうり	675	28.3	23.1	
14 金	ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	こめ・バター・ゼリー じゃがいも・さとう こむぎこ・あぶら おおむぎ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎゅうにく	もも・パインアップル グリーンピース・にんにく にんじん・たまねぎ しょうが・りんご	710	22.9	22.4	
17 月	ごはん 牛乳 五目きんぴら 阿南市産卵とこんにやくの ゆずみそかけ	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ ぎゅうにく・たまご ちくわ	こんにやく・れんこん ゆず・にんじん・ごぼう ピーマン	677	26.0	21.8	
18 火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 はもフライ ポイルキャベツ	タルタル ソース	こめ・ふしめん・あぶら タルタルソース	ぎゅうにゅう・あぶらあげ はもフライ・わかめ	しいたけ・キャベツ こまつな・にんじん たまねぎ・だいこん	604	20.8	19.1
19 水	ごはん 牛乳 大根の煮物 野菜とひじきのあえもの	☆阿南市 産お米の ムース	こめ・さとう・ムース	ぎゅうにゅう・ひじき ハム・とりにく さつまあげ	こんにやく・キャベツ だいこん・チンゲンサイ にんじん・グリーンピース	618	25.1	17.8
20 木	ビビンバ 牛乳 春雨のスープ	こめ・あぶら・さとう はるさめ	ぎゅうにゅう・みそ ベーコン・ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ・はくさい・ねぎ にんじん・しょうが こまつな・コーン きくらげ・にんにく	601	22.2	20.0	
21 金	ごはん 牛乳 よせなべ 大豆のごまがらめ	こめ・あぶら・ごま さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく だいず・つくね	えのきたけ・だいこん ながねぎ・にんじん はくさい	617	26.7	18.4	
25 火	ごはん 牛乳 野菜いため はんぺんのカレーあげ	チーズ	こめ・こむぎこ てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ・はんぺん	にんじん・ヤングコーン キャベツ・きくらげ たまねぎ	662	29.7	20.4
26 水	☆食パン 牛乳 さつまいものクリーム煮 カリフラワーのサラダ	パン・こめこ さつまいも・ドレッシング なまクリーム・バター	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ コーン・カリフラワー えだまめ・きゅうり	674	28.4	21.8	
27 木	ごはん 牛乳 五目汁 さけのちゃんちゃん焼き	こめ・さといも・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・さけ	キャベツ・ピーマン にんじん・たまねぎ こまつな・しめじ	576	29.6	13.5	
28 金	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 切干大根のすのもの	☆たいや き	こめ・さとう・たいやき じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・ひじき だいず・ちくわ・とりにく	きゅうり・えだまめ にんじん・こんにやく だいこん・すだち・ごぼう	649	27.6	14.4

※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。



～生活習慣アンケートへのご協力ありがとうございました～

7月に市内すべての小学生および中学生を対象にアンケートを実施しました。  
集計結果は阿南市教育委員会のホームページに11月上旬頃に公開される予定で  
す。左のQRコードからもご覧いただけます。