

令和7年11月分

阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

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	768	25.3	17.1
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	707	24.7	20.3
6 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあえ		こめ・でんぶん・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	734	32.9	23.8
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	こんにゃく・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	777	29.0	24.4
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・でんぶん	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	773	33.9	23.6
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	742	36.6	20.9
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	770	30.6	23.0
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・でんぶん・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	840	35.3	28.9
14 金	麦ごはん 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	890	27.8	26.9
17 月	ごはん 牛乳 五目きんぴら 阿南市産卵とこんにゃくの 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	こんにゃく・れんこん ゆず・にんじん・ごぼう ピーマン	823	31.3	25.7
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	720	24.2	21.0
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	こんにゃく・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	726	29.7	19.0
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	728	26.6	23.5
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・でんぶん	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	747	32.4	21.5
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	762	33.3	21.8
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	797	33.3	25.5
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	688	35.1	15.1
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・こんにゃく だいこん・すだち・ごぼう	772	33.6	16.5

※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%) 18.4～27.6g 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。



～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。