

# 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月	ちゅうかどん 牛乳 春巻き		こめ・でんぷん さとう・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう・えび かまぼこ・ぶたにく はるまき	たけのこ・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・はくさい きくらげ・しょうが	812	29.6	28.9
2火	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のアーモンドあえ		こめ・じゃがいも さとう・アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ ぎゅうにく・ぶたにく	こんにやく・えだまめ キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん	749	28.0	20.9
3水	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のみそいため ほうれん草オムレツ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく・オムレツ みそ	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン しょうが	749	31.5	24.8
4木	減量ごはん 牛乳 カレーうどん ひじきサラダ	小魚アーモンド	こめ・うどん・さとう あぶら・ドレッシング アーモンド	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・スキムミルク こざかな	きゅうり・たまねぎ コーン・にんじん・ねぎ	752	30.9	24.6
5金	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらのみぞれ煮	みかん	こめ・でんぷん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ さわら・とうふ	こまつな・だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい えのきたけ・みかん	788	32.9	22.2
8月	ごはん 牛乳 やき肉 もちいなり		こめ・さとう・あぶら もちいなり	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ ヤングコーン・にんじん ピーマン・しょうが・にんにく	775	29.2	24.8
9火	ごはん 牛乳 厚あげの煮物 ほうれん草のごまあえ	☆ヨーグルト	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・なまあげ さつまあげ・ぶたにく ヨーグルト	こんにやく・えだまめ たまねぎ・にんじん ほうれん草・もやし	836	39.0	25.0
10水	★食パン 牛乳 冬野菜のスープ煮 マカロニサラダ	チョコペースト	パン・マカロニ ドレッシング チョコペースト	ぎゅうにゅう・ぶたにく いんげんまめ・ツナ ウイナー	かぶ・カリフラワー・キャベツ きゅうり・たまねぎ・コーン にんじん	773	35.3	22.6
11木	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さけの塩やき ひじきのいため煮	すだちパック	こめ・さつまいも さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ひじき・さけ・とりにく みそ	グリーンピース・たまねぎ にんじん・ねぎ すだち・しいたけ	729	37.2	15.8
12金	ごはん 牛乳 すぶた バンバンジー		こめ・でんぷん さとう・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・うずらたまご	きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん きくらげ・しょうが	786	38.4	23.7
15月	ごはん 牛乳 さわにわん さばのみそかけ きゅうりのゆかりあえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さば ぶたにく・みそ	きゅうり・ごぼう・しょうが だいこん・にんじん・ねぎ しいたけ・しそ	728	35.0	22.5
16火	ごはん 牛乳 とうふのカレー煮 ばんさんすう		こめ・でんぷん はるさめ・さとう・ごま ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく	えだまめ・きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん きくらげ・しょうが	742	33.0	21.4
17水	ごはん 牛乳 野菜スープ 照り焼きハンバーグ こふきいも		こめ・じゃがいも でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン いんげんまめ ハンバーグ	キャベツ・たまねぎ にんじん・しょうが	799	28.0	25.0
18木	ごはん 牛乳 煮こみおでん 白菜のおひたし	☆ミルクだい ふく	こめ・さとう ミルクだいふく	ぎゅうにゅう・がんもどき こんぶ・さつまあげ とりにく・うずらたまご	こんにやく・こまつな だいこん・にんじん はくさい	805	31.4	25.6
19金	ごはん 牛乳 ハヤシチュー れんこんサラダ		こめ・こむぎこ さとう・あぶら バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく	グリーンピース・きゅうり たまねぎ・コーン・にんじん れんこん・しめじ・にんにく	854	28.5	31.5
22月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香あえ	のりつくだ煮	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく さつまあげ のりつくだに	こんにやく・えだまめ かぼちゃ・きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん・ゆず	739	28.5	17.1
23火	ごはん 牛乳 コーンソメスープ フライドチキン ブロッコリーのドレッシングあえ	☆クリスマス ケーキ	こめ・でんぷん あぶら・ケーキ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく	たまねぎ・チンゲンサイ コーン・にんじん ブロッコリー・きくらげ	893	32.0	33.9

※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。

