

令和7年4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
8 火	ごはん 牛乳 野菜いため コロッケ		こめ・あぶら コロッケ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ ヤングコーン・にんじん きくらげ	668	24.1	21.7
9 水	★食パン 牛乳 キャロットポタージュ 春キャベツとコーンのサラダ		パン・こむぎこ じゃがいも・あぶら なまクリーム・バター ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく	グリーンピース・キャベツ きゅうり・たまねぎ・コーン にんじん	617	24.4	22.0
10 木	ごはん 牛乳 ふしめん汁 さわらのあげてり煮		こめ・ふしめん でんぶん・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・さわら ちくわ	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・しめじ	602	24.8	16.1
11 金	ごはん 牛乳 高野どうふの煮物 ごまあえ		こめ・じゃがいも さとう・ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ・とりにく	さやいんげん・キャベツ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しいたけ	594	28.0	16.2
14 月	ごはん 牛乳 レタスのスープ とり肉のレモンソース		こめ・でんぶん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく	たまねぎ・コーン にんじん・レタス レモン・しめじ	650	24.5	23.4
15 火	ごはん 牛乳 厚あげのカレーそぼろ煮 野菜とひじきのナッツあえ		こめ・さとう アーモンド	ぎゅうにゅう・なまあげ ひじき・ぶたにく	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん	617	25.2	21.3
16 水	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいた め ポテトオムレツ	ふりかけ	こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく オムレツ	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・しょうが ヤングコーン・にんじん きくらげ	608	25.5	18.7
17 木	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまずみそあえ		こめ・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ ぶたにく・みそ	こんにゃく・えだまめ きゅうり・たまねぎ にんじん	613	25.0	16.0
18 金	ごはん 牛乳 若竹汁 白身魚のフライ ボイルキャベツ	ソース	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ちくわ ほきフライ	キャベツ・たけのこ にんじん・えのきたけ	568	23.0	14.5
21 月	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さけの野菜あんかけ		こめ・でんぶん さとう・ごま あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ ぶたにく・さけ	こんにゃく・さやいんげん ごぼう・たまねぎ・にんじん	617	32.0	15.6
22 火	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 切干大根のすのものの		こめ・でんぶん さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく うずらたまご・みそ	こんにゃく・えだまめ きゅうり・だいこん たけのこ・にんじん しょうが	645	24.9	22.1
23 水	★食パン 牛乳 実だくさんスープ 煮こみハンバーグ こふきいも		パン・じゃがいも 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・こまつな たまねぎ・コーン・にんじん しめじ	695	29.0	25.8
24 木	ごはん 牛乳 とうふのちゅうか煮 春巻き	☆りんご ゼリー	こめ・さとう あぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・はるまき	たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん きくらげ・しょうが	681	26.9	22.1
25 金	ごはん 牛乳 カレーシチュー わかめサラダ		こめ・こむぎこ あぶら・バター じゃがいも・さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ 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 りんご・しょうが・にんにく	639	24.3	18.9
28 月	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの塩焼き きゅうりのゆかりあえ		こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば ぶたにく・みそ	きゅうり・ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・しいたけ しそ	621	31.2	21.2
30 水	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいため物 はんぺんの緑茶あげ		こめ・こむぎこ でんぶん はるさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・はんぺん ぶたにく	キャベツ・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・きくらげ りよくちや・しょうが	627	26.2	16.4

※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ないことがありますので、その点ご了承下さい。



こんげつ あなんしさん
今月の阿南市産

しいたけ・きゅうり・にんじん

あなんしない こうじょう つく

※ちくわ・はんぺん・さつまあげ・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。