

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
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	790	28.2	24.4
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	723	28.1	25.6
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	736	31.0	19.2
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	722	33.9	18.7
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	795	29.3	28.2
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	751	30.9	25.3
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	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	739	30.9	22.0
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	745	29.9	18.2
18 金	ごはん 牛乳 若竹汁 白身魚のフライ ポイルキャベツ	こめ・あぶら タルタルソース	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	716	27.0	21.2
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	739	37.9	17.6
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	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	784	30.2	26.6
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	830	34.6	30.9
24 木	ごはん 牛乳 とうふのちゅうか煮 春巻き	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	817	32.3	26.1
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	784	29.5	22.2
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	737	36.4	23.9
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 てんぷらこ 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	733	29.9	17.8

※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。



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。