

令和7年5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
1	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ		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・ぎゅうにく	にんじん・えだまめ・キャベツ たまねぎ・こんにゃく きゅうり・たくあんつけ	606	21.2	18.3
2	金	親子どんぶり 牛乳 たけのこのすみそあえ	☆かしわもち	こめ・さとう かしわもち	ぎゅうにゅう・わかめ いか・かまぼこ・とりにく たまご・みそ	たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ	697	30.7	15.1
7	水	ごはん 牛乳 さわにわん さけのごまみそ焼き		こめ・さとう ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ぶたにく・みそ・さけ	ごぼう・だいこん にんじん・ねぎ しいたけ	577	31.0	15.9
8	木	ごはん 牛乳 卵と野菜のいためもの ぎょうざのあまずあん		こめ・でんぷん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・ぎょうざ	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・しょうが	658	25.9	22.5
9	金	ごはん 牛乳 厚あげの煮物 アーモンドあえ	五目つくだ煮	こめ・さとう アーモンド	ぎゅうにゅう・なまあげ さつまあげ・とりにく つくだに	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	608	27.1	16.9
12	月	ごはん 牛乳 ちゅうかコーンスープ とり肉のにらソース		こめ・でんぷん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく	たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・コーン にら・にんじん・きくらげ	665	24.9	23.3
13	火	ごはん 牛乳 新たまねぎのすきやき きゅうりとしらすのすのもの		こめ・やきふ さとう・ごま あぶら	ぎゅうにゅう・やきとうふ わかめ・しらすほし ぎゅうにく・ぶたにく	こんにゃく・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・しいたけ	602	27.3	17.6
14	水	★食パン 牛乳 春野菜のスープ煮 オムレツのトマトソースがけ	いちごジャム	パン・じゃがいも さとう・ジャム	ぎゅうにゅう・ひよこめ ウインナー・オムレツ	グリーンピース・キャベツ たまねぎ・トマト にんじん	676	27.7	21.3
15	木	ごはん 牛乳 とり肉と大豆のみそ煮 ししゃものからあげ		こめ・でんぷん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず ししゃも・ちくわ とりにく・みそ	こんにゃく・さやいんげん ごぼう・たけのこ にんじん・しょうが	638	31.6	19.7
16	金	ごはん 牛乳 キーマカレー ひじきサラダ		こめ・こむぎ じゃがいも・さとう あぶら・バター ドレッシング	ぎゅうにゅう・ひじき ぎゅうにく・ぶたにく スキムミルク	えだまめ・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	678	24.6	22.8
19	月	たけのこごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁 あじフライ ボイルキャベツ	ウスターソース	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ みそ・あじフライ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・しめじ たけのこごはんのもと	594	22.9	15.2
20	火	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 キャベツのごまあえ	チーズ	こめ・じゃがいも さとう・ごま	ぎゅうにゅう・さつまあげ とりにく・うずらたまご チーズ	こんにゃく・グリーンピース キャベツ・たまねぎ にんじん	646	29.2	19.7
21	水	ごはん 牛乳 もち麦入り野菜スープ 照り焼きハンバーグ にんじんのおかかいため		こめ・もちむぎ でんぷん・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく いんげんまめ かつおぶし ハンバーグ	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しょうが	636	24.8	18.7
22	木	ごはん 牛乳 ホイコウロウ ばんさんすう	☆豆乳プリン タルト	こめ・はるさめ・ごま さとう・ごまあぶら あぶら・タルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・みそ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ヤングコーン にんじん・ピーマン・きくらげ	695	25.3	22.1
23	金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ		こめ・じゃがいも さとう・バター ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいず ツナ・ぶたにく	きゅうり・たまねぎ コーン・にんじん	625	27.7	16.1
26	月	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 さばのしょうが焼き		こめ・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう・さば さつまあげ・とりにく	さやいんげん・しょうが だいこん・にんじん	638	29.5	18.4
27	火	ごはん 牛乳 五目汁 ちくわの二色あげ		こめ・てんぷらこ あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・あおのり ちくわ・ぶたにく	こまつな・たまねぎ にんじん	609	27.3	17.0
28	水	☆食パン 牛乳 スパゲッティナポリタン アスパラガスのサラダ	きなこクリーム	パン・スパゲッティ オリーブオイル ドレッシング きなこクリーム	ぎゅうにゅう・ベーコン	アスパラガス・きゅうり たまねぎ・コーン・にんじん ピーマン・しめじ	670	23.2	25.8
29	木	ごはん 牛乳 カレーきんぴら かぼちゃサンドフライ ゆでえだまめ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ ぶたにく	こんにゃく・さやいんげん えだまめ・ごぼう・にんじん かぼちゃサンドフライ	689	25.0	20.0
30	金	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ ちゅうかあえ		こめ・でんぷん さとう・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく・みそ	グリーンピース・キャベツ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しいたけ しょうが・にんにく	662	28.6	24.4

※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。