

# 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	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・こんにやく きゅうり・たくあんつけ	739	25.4	21.4
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	821	37.0	17.3
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	719	40.6	19.1
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	826	31.9	27.9
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	こんにやく・さやいんげん キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん	731	32.7	19.6
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	811	29.9	28.1
13	火	ごはん 牛乳 新たまねぎのすき焼き きゅうりとしらすのもの	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・しらすびし ぎゅうにく・ぶたにく	こんにやく・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・しいたけ	730	32.7	20.7
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	791	32.1	24.1
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	こんにやく・さやいんげん ごぼう・たけのこ にんじん・しょうが	792	40.0	24.9
16	金	ごはん 牛乳 キーマカレー ひじきサラダ	こめ・こむぎこ 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	833	29.6	27.4
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 ポイルキャベツ	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	749	29.4	18.6
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	こんにやく・グリーンピース キャベツ・たまねぎ にんじん	773	34.5	22.0
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	778	30.2	22.3
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	820	30.1	24.6
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	760	33.6	18.6
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	787	37.0	22.5
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	768	34.8	20.8
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	822	28.6	28.4
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	こんにやく・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	801	29.1	21.8
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	811	35.0	29.5

※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。