

# 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
2月	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく・みそ もちいなり	しょうが・たまねぎ にんじん・にんにく ピーマン・ヤングコーン キャベツ	769	29.5	23.5
3火	タコライス 牛乳 マカロニスープ ポイルキャベツ	こめ・あぶら・マカロニ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・ぎゅうにく	にんじん・にんにく・トマト チンゲンサイ・しめじ キャベツ・コーン・たまねぎ	742	27.1	24.7
4水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 切干大根のすのもの	こめ・じゃがいも・ごま さとう	ぎゅうにゅう・ひじき とりにく・だいず さつまあげ	だいこん・えだまめ にんじん・こんにやく ごぼう・きゅうり	718	32.4	16.5
5木	ごはん 牛乳 もずくのかきたま汁 あじの香味だれ	☆ヨーグルト こめ・でんぷん・さとう あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ・もずく・あじ ヨーグルト・たまご	こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん・ねぎ えのきたけ	796	37.2	20.4
6金	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 いんげんとツナのサラダ	こめ・さとう・じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく・ツナ	にんじん・たまねぎ キャベツ・グリーンピース さやいんげん	766	29.4	22.7
9月	ごはん 牛乳 肉団子のあまず煮 バンバンジー	こめ・ドレッシング あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく うずらたまご・にくだん ご	ピーマン・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・きくらげ	803	32.8	27.0
10火	ごはん 牛乳 たまねぎとわかめのみそ汁 さけのマヨネーズ焼き ★食パン 牛乳 アスパラガスのチャウダー 豆サラダ	☆サイダー ゼリー こめ・ゼリー マヨネーズ	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・さけ・わかめ	パセリ・はくさい にんじん・たまねぎ こまつな・しめじ	737	32.3	24.0
11水	ごはん 牛乳 高野どうふの煮物 とさあえ	パン・じゃがいも こむぎこ・ドレッシング なまクリーム・バター	ぎゅうにゅう・だいず とりにく・ベーコン	きゅうり・にんじん アスパラガス・たまねぎ えだまめ	750	31.7	28.8
12木	ごはん 牛乳 わかめごはん 牛乳 煮こみうどん いかのかりんあげ	こめ・さとう・じゃがいも 昆布つくだ 煮	ぎゅうにゅう かつおぶし・とりにく こうやどうふ こんぶつくだに	キャベツ・にんじん たまねぎ・しいたけ きゅうり・さやいんげん	719	34.2	17.0
13金	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 阿南市産卵とこんにやくのみそかけ	こめ・あぶら・でんぷん さとう・うどん	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・あぶらあげ わかめごはんのもと	ごぼう・しょうが たまねぎ・にんじん・ねぎ	781	36.3	19.7
16月	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが きゅうりとわかめのすのもの	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ さつまあげ・たまご とりにく	にんじん・えだまめ ごぼう・こんにやく しいたけ・たけのこ れんこん	774	35.8	18.9
17火	ごはん 牛乳 実だくさんスープ とり肉とレバーのあまからあえ	☆みたらし だんご こめ・じゃがいも げんまいみたらし ごま・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく ちくわ・わかめ ぎゅうにく	にんじん・きゅうり こんにやく・たまねぎ さやいんげん	789	28.3	18.2
18水	ごはん 牛乳 マーボーなす コーンサラダ	こめ・でんぷん じゃがいも・さとう あぶら	ぎゅうにゅう いんげんまめ・とりにく ベーコン・レバー	にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・しょうが	770	34.1	22.4
19木	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらのいそべあげ ポイル野菜	こめ・ドレッシング あぶら・でんぷん さとう	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ぎゅうにく ぶたにく	グリーンピース・しめじ にんにく・にんじん・なす たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	733	29.8	23.0
20金	ごはん 牛乳 厚あげのオイスターソースいため キャロットオムレツ	こめ・てんぷらこ あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ あおのり・さわら	にんじん・ねぎ・たまねぎ えのきたけ・こまつな キャベツ	737	32.3	21.3
23月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ごまあえ	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	たまねぎ・キャベツ にら・たけのこ・しょうが にんじん	787	35.2	28.4
24火	☆食パン 牛乳 和風スパゲティ ごぼうサラダ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく ハム・さつまあげ	キャベツ・にんじん たまねぎ・さやいんげん こんにやく・こまつな かぼちゃ	746	30.0	18.9
25水	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの塩焼き	パン・ドレッシング オリーブオイル だいずチョコペースト スパゲッティ・さとう	ぎゅうにゅう・ツナ とりにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ ごぼう・コーン・しいたけ えだまめ・きゅうり	826	36.0	28.4
26木	ごはん 牛乳 ハヤシチュー フルーツミックス	こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば みそ・ぶたにく	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ・すだち	718	34.5	23.2
27金	ごはん 牛乳 わかめスープ ぶた肉のしょうがいため	こめ・こむぎこ・さとう ゼリー・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	しめじ・たまねぎ にんじん・にんにく パインアップル・もも グリーンピース	899	26.3	31.5
30月	ごはん 牛乳 すだち	こめ・あぶら・さとう はるさめ	ぎゅうにゅう・わかめ とうふ・ぶたにく ベーコン	しょうが・たまねぎ コーン・ピーマン にんじん・きくらげ	741	33.3	22.9

※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。