

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 火	ごはん 牛乳 牛肉と大豆のみそ煮 カリカリ梅あえ	小魚つくだ煮	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・だいず さつまあげ・ぎゅうにく みそ・ごまかなつくだに	こんにやく・さやいんげん キャベツ・ごぼう・こまつな たけのこ・にんじん・うめ	644	27.3	21.5
2 水	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいため物 春まき		こめ・はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく はるまき	キャベツ・たまねぎ・にら ヤングコーン・にんじん きくらげ・しょうが	612	21.8	18.4
3 木	ごはん 牛乳 とり肉のトマト煮 ひじきサラダ	☆フローズン ヨーグルト	こめ・じゃがいも さとう・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・ひじき とりにく・うずらたまご ヨーグルト	えだまめ・きゅうり・たまねぎ コーン・トマト にんじん・にんにく	662	27.8	20.0
4 金	ごはん 牛乳 さわにわん いわしのごまてり煮 きゅうりのそくせきづけ		こめ・でんぷん さとう・ごま あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ こんぶ・いわし・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しいたけ	635	27.7	19.4
7 月	えだまめごはん 牛乳 七夕汁 とり肉のなんばんづけ	☆七夕ゼリー	こめ・そうめん でんぷん・さとう あぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・かまぼこ とりにく	えだまめ・オクラ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん えのきたけ	698	26.0	22.8
8 火	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のいため物 しゅうまい		こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく ポークしゅうまい	キャベツ・たまねぎ ヤングコーン・にんじん ねぎ・しょうが	627	26.9	20.4
9 水	☆ロールパン 牛乳 ジャージャーめん ナムル		パン・ちゅうかめん でんぷん・さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・みそ	きゅうり・たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・しいたけ にんにく	592	25.7	23.3
10 木	ごはん 牛乳 実だくさんスープ さわらのラタウイユソース		こめ・でんぷん オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ いんげんまめ・さわら ベーコン	ズッキーニ・たまねぎ・コーン トマト・なす・にんじん ピーマン・しめじ・にんにく	613	26.7	20.3
11 金	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物 アーモンドあえ		こめ・じゃがいも さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・がんもどき ハム・とりにく	こんにやく・えだまめ キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん	615	26.4	17.8
14 月	ごはん 牛乳 さつま汁 ちくわとかぼちゃの天ぷら	チーズ 天つゆ	こめ・てんぷらこ じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ わかめ・ちくわ・とりにく チーズ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん	655	27.3	18.8
15 火	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 ごまあえ		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・にくだんご うずらたまご	こんにやく・えだまめ キャベツ・こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん	615	23.7	19.8
16 水	ごはん 牛乳 とうふとえびのチリソース煮 ばんさんすう	ふりかけ	こめ・でんぷん はるさめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ えび・ぶたにく	グリーンピース・きゅうり たけのこ・たまねぎ・にんじん きくらげ・しめじ・しょうが	614	27.5	15.5
17 木	ごはん 牛乳 かわりきんぴら さばのみそかけ		こめ・さとう ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・ひじき さば・ぎゅうにく・みそ	さやいんげん・ごぼう しょうが・にんじん・れんこん	685	28.7	24.2
18 金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー ツナサラダ	☆冷凍パイン	こめ・こむぎこ さとう・あぶら バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ ぶたにく	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト・なす・しょうが にんじん・ピーマン・にんにく パインアップル・りんご	652	25.0	18.3

※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ぬ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

オクラ・しいたけ

※ちくわ・さつまあげ・こんにやく・とうふは阿南市内の工場で作られています。

給食レシピ 【 とり肉のなんばんづけ 】

《材料4人分》

- 鶏もも肉 260g
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

★なんばんだれ

- たまねぎ 40g
- にんじん 20g
- 酢 大さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1

《作り方》

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- ② たまねぎは薄くスライスし、にんじんは千切りにする。
- ③ 調味料を沸かして味をととのえ、②の野菜を入れて煮る。
- ④ 鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油でからっと揚げる。
- ⑤ 鶏肉が揚げたら、すぐに③と混ぜ合わせる。

