

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	778	32.7	25.7
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	742	25.9	21.2
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	792	33.2	23.6
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	772	33.2	22.6
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	840	31.6	27.3
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	794	33.8	25.6
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	737	31.2	28.2
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	754	33.4	24.5
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	747	32.0	20.7
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	773	30.8	20.6
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	747	28.8	23.5
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	742	33.6	18.2
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	849	36.2	30.2
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	791	29.8	21.5

※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

あなん しな い こうじょう つく

※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。