

# 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月	ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 はんぺんのいそあげ	ふりかけ	こめ・さとう・こむぎこ てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・はんぺん あおのり・ぶたにく ベーコン	だいこん・たまねぎ にんじん・さやいんげん	661	27.9	20.4
2火	ごはん 牛乳 チキンカレー 豆サラダ		こめ・さとう・あぶら じゃがいも・こむぎこ バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう ヨーグルト・とりにく だいず	えだまめ・きゅうり グリーンピース・しょうが たまねぎ・にんじん にんにく・りんご	631	26.0	18.2
3水	減量ごはん 牛乳 冷やしうどん 牛肉とごぼうのしぐれ煮	めんつゆ	こめ・さとう・うどん あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ ぎゅうにく・なると	たまねぎ・にんじん きゅうり・ごぼう・しょうが	614	22.9	21.9
4木	ごはん 牛乳 とん汁 さばの塩焼き	すだち ☆シューク リーム	こめ・さつまいも シュークリーム	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・さば	しいたけ・すだち たまねぎ・にんじん こまつな	678	30.8	24.3
5金	ごはん 牛乳 卵と野菜のいためもの えびしゅうまい	小魚アーモ ンド	こめ・あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう・こぎかな たまご・ぶたにく・えび しゅうまい	きくらげ・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ たけのこ・キャベツ しょうが	653	27.9	21.7
8月	ごはん 牛乳 ふしめん汁 とり肉とごぼうのあまからあえ		こめ・でんぷん・さとう あぶら・ふしめん	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ とりにく・ちくわ	たまねぎ・しめじ・ねぎ にんじん・しょうが ごぼう・だいこん	628	23.5	19.7
9火	菜めし 牛乳 かぼちゃのうま煮 ごまあえ		こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう がんもどき・とりにく	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・こまつな こんにやく・たまねぎ にんじん・あおな	612	24.9	16.3
10水	★セルフィッシュサンド 牛乳 ミネストローネ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	タルタルソ ース	パン・じゃがいも あぶら タルタルソース	ぎゅうにゅう ウインナー いんげんまめ ほきフライ	キャベツ・たまねぎ トマト・にんじん・にんにく	657	27.4	23.7
11木	ごはん 牛乳 焼肉 五目厚焼き卵		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・みそ たまごやき ぎゅうにく・ぶたにく	にんじん・ヤングコーン にんにく・たまねぎ しょうが・キャベツ ピーマン	625	27.1	21.3
12金	ごはん 牛乳 厚あげのカレーそぼろ煮 きゅうりとちくわのすのもの		こめ・さとう・ごま あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ なまあげ・ぶたにく わかめ	しょうが・たまねぎ こんにやく・にんじん グリーンピース・きゅうり	616	25.3	20.7
16火	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら いわしのしょうが煮 きゅうりのゆかりあえ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに さつまあげ・だいず ぶたにく	れんこん・こんにやく きゅうり・さやいんげん しそ・にんじん	618	26.3	17.5
17水	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜とひじきのあえもの	☆みかんゼ リー	こめ・ゼリー・あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・ちくわ	えだまめ・キャベツ にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・こんにやく ねぎ・にんにく	635	23.6	13.6
18木	ごはん 牛乳 とうふと白菜のスープ プルコギ		こめ・ごまあぶら さとう・はるさめ あぶら・ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうふ ぶたにく・ベーコン	はくさい・きくらげ コーン・たまねぎ にんじん	649	25.6	23.2
19金	ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものケチャップ煮 コーンサラダ		こめ・さつまいも ドレッシング・さとう あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく うずらたまご	にんじん・きゅうり グリーンピース・コーン たまねぎ・キャベツ	681	24.1	20.1
22月	ごはん 牛乳 高野どうふの煮物 とさあえ		こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく かつおぶし こうやどうふ	さやいんげん・にんじん しいたけ・たまねぎ きゅうり・キャベツ	582	28.3	14.7
24水	☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲティ れんこんサラダ	りんごジャム	パン・ドレッシング スパゲッティ・ジャム	ぎゅうにゅう・ツナ ぎゅうにく・ぶたにく	コーン・れんこん にんじん・なす・しめじ グリーンピース・きゅうり たまねぎ	683	28.4	22.2
25木	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さわらのすだち風味 ゆでえだまめ		こめ・でんぷん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ・さわら	にんじん・かぼちゃ こまつな・すだち たまねぎ・えだまめ	649	27.6	19.2
26金	あまからキムチどん 牛乳 春雨のすのもの		こめ・ごま・はるさめ さとう・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう・たまご ぶたにく	にんにく・はくさい しょうが・にんじん キムチ・たまねぎ にら・チンゲンサイ きゅうり	588	23.2	15.1
29月	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のみそいため あげたこ焼き		こめ・あぶら たこやき・さとう	ぎゅうにゅう・みそ あおのり・ぶたにく なまあげ・けずりぶし	ピーマン・にんじん しょうが・キャベツ たまねぎ	635	26.8	18.9
30火	ごはん 牛乳 マカロニスープ さけのピザ焼き	昆布つくだ煮	こめ・じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう・ベーコン こんぶつくだに さけ・チーズ	にんじん・キャベツ コーン・こまつな たまねぎ	610	28.9	16.8

※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

※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。