



学校給食予定献立表



令和8年 10月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
				力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1	木	ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 ごまあえ		こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・がんもどき・とりにく・さつまあげ	チンゲンサイ・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・こんにゃく・キャベツ・えだまめ	617	25.8	16.7
2	金	ごはん 牛乳 もち麦入りスープ いかのかりんあげ ゆでえだまめ		こめ・あぶら・でんぶ ん・もちむぎ	ぎゅうにゅう・いか・ベーコン	えだまめ・しめじ・しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい	607	26.1	18.4
5	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため さつまいもオムレツ	こんぶつく だ煮	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こんぶつくだに・オムレツ	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが・きくらげ・たけのこ	596	26.4	16.7
6	火	ごはん 牛乳 すき焼き すだちすあえ		こめ・こま・やきふ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・わかめ・ぎゅうにく・しらすほし・ぶたにく・やきどうふ	はくさい・きゅうり・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・こんにゃく・すだち	616	26.4	19.6
7	水	ごはん 牛乳 とり肉のトマト煮 れんこんサラダ		こめ・オリーブオイル・さとう・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・いんげんまめ・とりにく	きゅうり・グリーンピース・コーン・たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく・れんこん	606	25.5	15.1
8	木	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 さわらの野菜あんかけ	☆お米の ムース	こめ・でんぶん・ムース・さといも・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・みそ・あぶらあげ・さわら	だいこん・こまつな・ごぼう・たまねぎ・にんじん	695	28.3	24.2
13	火	タコライス 牛乳 野菜スープ ボイルキャベツ		こめ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひよこまめ・ぎゅうにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・トマト・にんじん・にんにく	620	24.7	19.3
14	水	☆小型黒糖入りパン 牛乳 和風スパゲッティ わかめサラダ		パン・ドレッシング・スパゲッティ・オリーブオイル	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・わかめ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・こまつな・コーン・きゅうり	583	24.4	17.8
15	木	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物 春雨のすのもの		こめ・じゃがいも・はるさめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ぶたにく	きゅうり・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・きくらげ・こんにゃく	588	22.3	13.2
16	金	ごはん 牛乳 もずくのかきたま汁 さばのみそかけ	☆みかんゼリー	こめ・でんぶん・さとう・ゼリー	ぎゅうにゅう・とうふ・たまご・みそ・もずく・さば	たまねぎ・えのきだけ・しょうが・にんじん・こまつな	667	28.2	20.4
19	月	ごはん 牛乳 八宝菜 さつまいもと大豆のコロコロあげ		こめ・あぶら・さつまいも・さとう・でんぶ ん	ぎゅうにゅう・いか・うすらたまご・ぶたにく・だいず・えび	はくさい・きくらげ・しょうが・たけのこ・チンゲンサイ・にんじん	670	29.0	19.4
20	火	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 アーモンドあえ	チーズ	こめ・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・チーズ・さつまあげ・とりにく	しいたけ・キャベツ・ごぼう・こんにゃく・たけのこ・にんじん・れんこん・こまつな	593	26.4	16.3
21	水	ごはん 牛乳 ふしめん汁 いわしのおかか煮 ひじきのいため煮		こめ・ふしめん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・いわしのおかか・ちくわ・とりにく・ひじき	にんじん・しいたけ・だいこん・たまねぎ・ねぎ	592	25.4	17.2
22	木	ごはん 牛乳 ハヤシチュー フルーツミックス		こめ・あぶら・こむぎこ・さとう・ゼリー・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんにく・もも・パイナップル・しめじ・グリーンピース・たまねぎ・にんじん	675	23.4	18.5
23	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 たくあんあえ		こめ・じゃがいも・さとう・こま・こまあぶ ら	ぎゅうにゅう・にくだんご	たくあんつけ・こんにゃく・えだまめ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん	608	21.5	16.9
26	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら さわらのもみじ焼き		こめ・マヨネーズ・さとう・あぶら・こま	ぎゅうにゅう・さわら・ぶたにく	れんこん・ごぼう・にんじん・ピーマン・こんにゃく	684	30.3	25.8
27	火	きのこごはん 牛乳 とうふのみそ汁 ちくわとさつまいもの天ぷら		こめ・こむぎこ・あぶら・さつまいも・てんぶらこ	ぎゅうにゅう・みそ・とうふ・あぶらあげ・ちくわ・わかめ	たまねぎ・はくさい・しそ・にんじん・きのこ・はんのぐ・ねぎ	620	22.4	16.4
28	水	★食パン 牛乳 ポトフ だいこんサラダ	黒豆きなこ クリーム	パン・じゃがいも・きなこクリーム・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ウインナー・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・にんじん・えだまめ	659	29.4	24.5
29	木	ごはん 牛乳 ちゅうかコーンスープ ヤンニョムチキン	みかん	こめ・さとう・あぶら・こま・あぶら・でんぶ ん	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	みかん・にんにく・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・コーン・きくらげ	708	25.4	23.9
30	金	ごはん 牛乳 煮こみおでん 白菜のおひたし		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・こんぶ・うすらたまご・さつまあげ・とりにく・がんもどき	こんにゃく・はくさい・だいこん・こまつな・にんじん	596	25.4	18.6

※小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を調整しています。(記載の栄養価は中学年)

阿南市LINE公式アカウント

※材料の購入、その他の理由により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※毎日の給食は、阿南市公式LINEやホームページでご確認いただけます。→ → →



今月の阿南市産：米・しいたけ

※ちくわ・さつまあげ・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。



翌日の献立情報
お届けします