



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)	タバク 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・ごま	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	753	31.3	19.2
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	738	31.7	21.8
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	715	31.4	19.1
6	火	ごはん 牛乳 すき焼き すだちすあえ		こめ・ごま・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	747	31.9	23.4
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	733	30.9	17.6
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	817	33.0	26.9
13	火	タコライス 牛乳 野菜スープ ポイルキャベツ		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	755	29.7	22.7
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 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	740	30.5	21.4
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・ごま	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	710	26.9	14.7
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	787	33.6	23.4
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・うずらたまご・ 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	814	35.2	23.2
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 ス・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	704	30.9	17.5
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	715	30.3	19.8
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・パイン アップル・しめじ・グ リンピース・たまねぎ・に んじん	829	28.2	21.9
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・ごま・ごまあぶ 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	739	25.9	19.8
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・ごま	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	830	36.0	30.7
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	761	25.8	18.7
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	758	34.6	27.3
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・ごまあぶら・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	866	30.3	28.8
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・うずらたまご・ 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	722	30.8	21.9

※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