学校給食予定献立表

令和８年　１１月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名			熱量(kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質(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			
2	月	ごはん　牛乳 ぶたキムチいため かにたま	☆阿南市産お米のタルト	こめ・ごまあぶら・さとう・タルト・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・かにたま	キムチ・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にら・にんじん・にんにく・きくらげ	736	28.9	24.5
4	水	ごはん　牛乳 大豆と野菜のいそ煮 小いわしの天ぷら		こめ・さとう・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・こいわしのてんぷら・さつまあげ・だいず・ひじき・ぶたにく	えだまめ・にんじん・ごぼう・こんにゃく	664	29.7	20.8
5	木	麦ごはん　牛乳 秋のカレーシチュー カリフラワーのマリネ		こめ・おおむぎ・こむぎこ・さつまいも・さとう・バター・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんじん・カリフラワー・れんこん・レモン・りんご・にんにく・たまねぎ・しょうが・しめじ・しいたけ・きゅうり・グリンピース	652	23.4	18.3
6	金	ごはん　牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 とさあえ		こめ・さとう・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・かつおぶし	たけのこ・にんじん・はくさい・こんにゃく・えだまめ・きゅうり・しょうが	599	24.4	18.7
9	月	ごはん　牛乳 大根の煮物 さばのしょうが焼き		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・がんもどき・さば・とりにく	にんじん・さやいんげん・しょうが・だいこん・たまねぎ	654	31.9	22.3
10	火	ごはん　牛乳 焼肉 もちいなり		こめ・あぶら・さとう・もちいなり	ぎゅうにゅう・みそ・ぎゅうにく・ぶたにく	ピーマン・にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ヤングコーン・しょうが	649	24.8	20.4
11	水	☆食パン　牛乳 トマトクリームスパゲッティ ごぼうサラダ	みかんジャム	パン・オリーブオイル・さとう・ジャム・スパゲッティ・ドレッシング・なまクリーム・バター	ぎゅうにゅう・ベーコン・ツナ	たまねぎ・しめじ・ごぼう・きゅうり・にんにく・にんじん・トマト	647	23.3	21.4
12	木	三色そぼろずし　牛乳 赤だし汁	小魚アーモンド	こめ・さとう・やきふ・アーモンド	ぎゅうにゅう・こざかな・たまご・とうふ・とりにく・みそ・わかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリンピース・こまつな	649	28.0	21.7
13	金	ごはん　牛乳 よせなべ はんぺんのカレーあげ	ふりかけ	こめ・こむぎこ・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・つくね・はんぺん	えのきたけ・だいこん・ながねぎ・にんじん・はくさい	650	27.3	19.6
16	月	ごはん　牛乳 ちゅうかスープ とり肉とレバーのあまからあえ		こめ・はるさめ・あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・レバー	はくさい・しょうが・きくらげ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	666	25.8	23.9
17	火	ごはん　牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ		こめ・さとう・じゃがいも・ドレッシング・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・だいず	コーン・きゅうり・たまねぎ・にんじん	612	25.8	16.0
18	水	ごはん　牛乳 吉野煮 きゅうりとしらすのすのもの		こめ・さとう・ごま・さつまいも・でんぷん	ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく・しらすぼし・さつまあげ	グリンピース・きゅうり・すだち・にんじん・れんこん	622	24.9	11.9
19	木	ごはん　牛乳 とうふのすまし汁 はもフライ ボイルキャベツ	タルタルソース	こめ・タルタルソース・あぶら	ぎゅうにゅう・はもフライ・とうふ	しいたけ・だいこん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな	595	21.3	19.3
20	金	ごはん　牛乳 れんこんのきんぴら 阿南市産卵とこんにゃくのゆずみそかけ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・たまご・ちくわ・ぶたにく・みそ	さやいんげん・にんじん・れんこん・ゆず・こんにゃく	637	26.7	17.4
24	火	ごはん　牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい		こめ・さとう・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・えびしゅうまい・とうふ・みそ・ぶたにく	グリンピース・にんにく・にんじん・たまねぎ・しょうが・しめじ	659	28.7	21.9
25	水	★食パン　牛乳 レタスの米粉チャウダー ブロッコリーのサラダ		パン・バター・なまクリーム・ドレッシング・こめこ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ベーコン・とりにく	ブロッコリー・コーン・たまねぎ・にんじん・レタス・キャベツ	622	26.7	20.8
26	木	ごはん　牛乳 さわにわん たらと大豆のごまみそあえ	みかん	こめ・ごま・さとう・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・たら・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・だいず	みかん・こまつな・しめじ・しょうが・だいこん・ごぼう・にんじん	682	31.2	18.8
27	金	ごはん　牛乳 肉じゃが ツナあえ	☆プリン	こめ・あぶら・プリン・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナ・ぎゅうにく	グリンピース・こんにゃく・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・キャベツ	622	23.2	17.2
30	月	ごはん　牛乳 卵と野菜のいため物 大学いも		こめ・みずあめ・あぶら・さつまいも・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく	きくらげ・たけのこ・チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・しょうが	656	23.6	19.4

※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）
※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・ゆでたまご・お米のタルト

※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。

阿南市LINE公式アカウント

翌日の献立情報
お届けします