



学校給食予定献立表



令和8年 4月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名			熱量 (kcal)	水分 (g)	脂質 (g)
				かや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
8	水	★食パン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ メンチカツ	ウスター ソース	パン・じゃがいも・ あぶら	ぎゅうにゅう・ベー コン・メンチカツ	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・コーン・に んじん	678	27.7	25.2
9	木	ごはん 牛乳 マーボーとうふ ちゅうかあえ		こめ・でんぶん・さ とう・ごまあぶら・ あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・みそ	グリーンピース・キャベ ツ・こまつな・たまね ぎ・にんじん・しめじ・ しょうが・にんにく	604	26.3	19.4
10	金	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 いわしのしょうが煮		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・いわし のしょうがに・さつま あげ・とりにく	こんにゃく・えだまめ・ ごぼう・たけのこ・にん じん・れんこん・しいた け	598	27.5	16.4
13	月	ごはん 牛乳 もち麦入りちゅうかスープ ぶた肉のにらソース		こめ・もちむぎ・で んぶん・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ベーコン	たまねぎ・チンゲンサイ ・にら・にんじん・は くさい・きくらげ	650	26.9	21.6
14	火	ごはん 牛乳 高野とうふの煮物 キャベツのごまあえ		こめ・じゃがいも・ さとう・ごま	ぎゅうにゅう・こうや とうふ・さつまあげ・ とりにく	えだまめ・キャベツ・た まねぎ・にんじん・しい たけ	618	30.2	17.2
15	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため えびしゅうまい		こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・えびしゅうまい	キャベツ・こまつな・た まねぎ・ヤングコーン・ にんじん・きくらげ・ しょうが	587	25.4	16.1
16	木	ごはん 牛乳 カレーシチュー れんこんサラダ		こめ・こむぎこ・ じゃがいも・さと う・あぶら・パ ター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ ぶたにく	グリーンピース・きゅう り・たまねぎ・にんじ ん・れんこん・りんご・ しょうが・にんにく	645	26.0	18.8
17	金	ごはん 牛乳 阿南のめくみ若竹汁 さわらの緑茶あげ	天つゆ	こめ・てんぶらこ・ あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・わかめ・さわら・ ちくわ	キャベツ・たけのこ・に んじん・しいたけ・りよ くちや	614	27.8	19.3
20	月	ごはん 牛乳 肉団子のスープ ぶた肉とピーマンのみそいため		こめ・はるさめ・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ・つくね	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ ピーマン・きくらげ・ しょうが	594	26.6	18.2
21	火	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりとしらすのすのもの		こめ・じゃがいも・ さとう・ごま・あぶ ら	ぎゅうにゅう・わか め・しらすほし・ぶた にく	こんにゃく・グリーンピー ス・きゅうり・たまね ぎ・にんじん・すだち	584	24.9	14.0
22	水	☆食パン 牛乳 スパゲティミートソース ココロ豆サラダ	いちご ジャム	パン・スパゲッ ティ・ジャム・オ リーブオイル・ド レッシング	ぎゅうにゅう・だい す・ぎゅうにく・ぶた にく・ハム	きゅうり・たまねぎ・に んじん・しめじ	645	28.0	20.2
23	木	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう あじの野菜あんかけ		こめ・でんぶん・さ とう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・あじ・ さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・ ごぼう・たまねぎ・にん じん	627	31.7	16.4
24	金	親子どんぶり 牛乳 野菜とひじきのアーモンドあえ	チーズ	こめ・さとう・アー モンド	ぎゅうにゅう・ひじ き・かまぼこ・とり にく・たまご・チーズ	キャベツ・こまつな・た まねぎ・にんじん・ねぎ	629	30.5	20.1
27	月	ごはん 牛乳 さつま汁 ちくわの二色あげ		こめ・てんぶらこ・ じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・あお のり・わかめ・ちくわ・ とりにく・みそ	たまねぎ・チンゲンサイ・ にんじん	599	26.0	14.4
28	火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 春キャベツとコーンのサラダ		こめ・じゃがいも・ さとう・バター・ド レッシング	ぎゅうにゅう・だい す・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・た まねぎ・コーン・にんじ ん	631	25.8	18.3
30	木	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のいためもの かにたま		こめ・でんぶん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあ げ・ぶたにく・かにた ま	キャベツ・たけのこ・たま ねぎ・にんじん・ピーマ ン・しょうが	635	29.3	20.3

※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。→ → →

阿南市LINE公式アカウント



翌日の献立情報
お届けします



今月の阿南市産：米・しいたけ・きゅうり・にんじん・たけのこ・わかめ

※ちくわ・はんぺん・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。