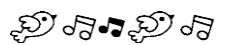
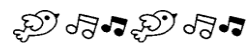




学校給食予定献立表



令和8年 7月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (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	水	ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 とさあえ	のりつく だ煮	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・のりつ くだに・かつおぶし・ さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・グリーンピー ス・かぼちゃ・キャベ ツ・きゅうり・たまね ぎ・にんじん	593	24.8	12.9
2	木	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 あじのカレーたつ田あげ ゆでえだまめ		こめ・でんぶん・あぶ ら	ぎゅうにゅう・とう ふ・あぶらあげ・あ じ・みそ	えだまめ・こまつな・だ いこん・たまねぎ・にん じん・しょうが	607	28.1	18.6
3	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため あんかけオムレツ		こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・オムレツ	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・ヤングコー ン・にんじん・えのきた け・きくらげ・しょうが	607	27.0	17.6
6	月	ごはん 牛乳 かわりきんぴら いわしの梅煮 きゅうりのそくせきづけ		こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・こん ぶ・ひじき・いわしの うめ・ちくわ・ぶた にく	こんにゃく・きゅうり・ ごぼう・にんじん・れん こん	602	27.2	16.5
7	火	えだまめごはん 牛乳 七タ汁 とり肉のねぎソース		こめ・そうめん・でん ぶん・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・かまぼ こ・とりにく	えだまめ・オクラ・たま ねぎ・チンゲンサイ・に んじん・ねぎ・えのきた け・しょうが	627	25.4	20.9
8	水	☆ロールパン 牛乳 ジャージャーめん ナムル		パン・ちゅうかめん・ でんぶん・さとう・こ まあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・たまご・みそ	きゅうり・たけのこ・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・しいたけ・にんにく	592	25.7	23.3
9	木	ごはん 牛乳 わかめスープ ぶた肉のしょうがいため	小魚アー モンド	こめ・はるさめ・さと う・あぶら・アーモン ド	ぎゅうにゅう・とう ふ・わかめ・ぶたに く・ベーコン・こざか な	たまねぎ・コーン・にん じん・ピーマン・きくら げ・しょうが	638	29.1	21.0
10	金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ		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・ツナ・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・た まねぎ・にんじん	613	27.4	15.9
13	月	ごはん 牛乳 さつま汁 ちくわとかぼちゃの天ぷら	天つゆ	こめ・てんぷらこ・ じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・ちく わ・とりにく・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ ねぎ	595	23.3	13.9
14	火	ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうのうま煮 すだちすあえ	☆マス カットゼ リー	こめ・さとう・こま ・ゼリー	ぎゅうにゅう・がんも どき・わかめ・しらす ほし・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・ごぼう・たけ のこ・にんじん・すだち	621	26.1	17.2
15	水	ごはん 牛乳 実だくさんスープ さけのマヨネーズ焼き		こめ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ベーコン・さ け	キャベツ・こまつな・た まねぎ・にんじん・パセ リ・しめじ	612	26.4	22.3
16	木	ごはん 牛乳 とうふとえびのちゅうか煮 あげぎょうざ		こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・えび・ぶたにく・ ぎょうざ	グリーンピース・たけの こ・たまねぎ・にんじ ん・きくらげ・しょうが	643	29.7	21.3
17	金	ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー れんこんサラダ		こめ・こむぎこ・さと う・あぶら・バター・ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く	かぼちゃ・きゅうり・たま ねぎ・コーン・トマト・な す・にんじん・ピーマン・ れんこん・りんご・しょう が・にんにく	639	23.5	18.4

※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。→ → →

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・オクラ

※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。