



学校給食予定献立表



令和8年 9月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名			熱量 (kcal)	ナトリウム (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			
1	火	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのごまあえ	☆すだちゼリー	こめ・じゃがいも・さとう・ごま・あぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・たまねぎ・にんじん	762	28.3	16.9
2	水	コーンピラフ 牛乳 コンソメスープ オムレツのトマトソースがけ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・レンズまめ・ベーコン・オムレツ	キャベツ・たまねぎ・コーン・トマト・にんじん・コーンピラフのぐ	720	26.7	22.2
3	木	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ パンバンジー		こめ・でんぶん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・とりこ・みそ	グリーンピース・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・しめじ・しょうが・にんにく	797	38.7	27.8
4	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さこしのすだちおろしソース		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さごし・みそ	かぼちゃ・こまつな・だいこん・たまねぎ・にんじん・すだち・えのきたけ	701	27.1	17.5
7	月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・ぎゅうにく・ぶたにく・みそ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・はくさい・しょうが・にんにく	715	27.8	23.0
8	火	ごはん 牛乳 高野どうふの卵とじ煮 とさあえ	しそひじきつくた煮	こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・こうやどうふ・ひじきつくたに・かつおぶし・とりこ・たまご	えだまめ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん	750	36.3	19.8
9	水	☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲッティ ごぼうサラダ	チョコペースト	パン・スパゲッティ・さとう・オリーブオイル・チョコペースト・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ぎゅうにく・ぶたにく	グリーンピース・きゅうり・ごぼう・たまねぎ・なす・にんじん・しめじ	824	34.7	23.9
10	木	ごはん 牛乳 すまし汁 とり肉の南はんづけ		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ・とりこ	こまつな・だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ピーマン・しいたけ	766	29.6	25.3
11	金	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら さばの塩焼き	すだち	こめ・さとう・ごま・こまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・さば・さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・にんじん・れんこん・すだち	784	36.7	26.8
14	月	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの ショウロンボウ		こめ・はるさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ショウロンボウ	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・きくらげ・しょうが	786	28.5	22.7
15	火	ごはん 牛乳 実だくさんスープ さけのピザ焼き		こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・さけ・ベーコン・チーズ	たまねぎ・チンゲンサイ・コーン・にんじん	713	33.3	19.1
16	水	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 切干大根のすのもの		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・なまあげ・さつまあげ・とりこ	こんにゃく・えだまめ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・にんじん・すだち	739	30.3	21.2
17	木	減量ごはん 牛乳 冷やしうどん 肉とごぼうのしぐれ煮	めんつゆ	こめ・うどん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ・なると・きゅうにく・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・たまねぎ・にんじん・しょうが	712	28.7	21.5
18	金	ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものケチャップ煮 コーンサラダ		こめ・さつまいも・でんぶん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりこ・うすらたまご	グリーンピース・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん	834	29.0	24.1
24	木	ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 はんぺんのいそあげ		こめ・こむぎこ・てんぷらこ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あおのり・はんぺん・ぶたにく・ベーコン	えだまめ・だいこん・たまねぎ・にんじん	776	32.5	23.3
25	金	ごはん 牛乳 とん汁 さんまのかんろ煮 きゅうりのゆかりあえ	☆月見だんご	こめ・さつまいも・だんご	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・さんまのかんろに	きゅうり・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しいたけ・しそ	843	29.2	22.1
28	月	ごはん 牛乳 卵と野菜のいため物 肉だんこのあますあん		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・にくだんご	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・ヤングコーン・にんじん・きくらげ・しょうが	855	35.8	31.3
29	火	ごはん 牛乳 カレーシチュー ひじきサラダ		こめ・こむぎこ・じゃがいも・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ひじき・ぶたにく	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・りんご・しょうが・にんにく	779	29.3	22.2
30	水	ごはん 牛乳 五目汁 あじのねぎみそかけ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ・あじ・ぶたにく・みそ	こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ	710	37.6	18.0

※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。

阿南市LINE公式アカウント

※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・すだち・すだちゼリー

※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