

令和8年10月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名		力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	なつりよう 熱量	たんぱく 蛋白	しじつ 脂質
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・キャバ 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 すだちずあえ		こめ・ごま・やき ぶ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・わか め・ぎゅうにく・しら すし・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・ オリーブオイル	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 さばのみそ煮	☆みかんゼ リー	こめ・さとう・ゼ リー・でんぶん	ぎゅうにゅう・たま ご・もずく・とうふ・ さば・みそ	えのきたけ・にんじん・ たまねぎ・こまつな・ しょうが	799	34.0	23.6
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・ うすらたまご・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 ズ・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 に・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	たくあんづけ・こんにゃ く・えだまめ・キャバ 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・こ 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・ てんぷらこ	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・きのここ はんのぐ・ねぎ	761	25.8	18.7
28	水	きなこあげパン 牛乳 ポトフ だいこんサラダ		パン・じゃがいも・ さとう・あぶら・ド レッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ ウインナー・ぶたに く・きなこ	キャベツ・きゅうり・だ いこん・たまねぎ・にん じん・えだまめ	703	33.0	28.1
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・うすらたまご・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

※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。

kcal g g



こんげつ あなんしきん こめ
今月の阿南市産：米・しいたけ

※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。