

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)	ねつりょう 熱量	たんぱく 蛋白	しじつ 脂質	
8	水	★食パン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ メンチカツ ポイルキャベツ	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 マーボー豆腐 ちゅうかあえ		こめ・でんぷん・さとう・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ふたにく・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 ふた肉のいらソース		こめ・もちむぎ・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・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 高野豆腐の煮物 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・こうや豆腐・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 ふ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・ふたにく・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・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ふたにく	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 阿南のめぐみ若竹汁 さわらの緑茶あげ ポイル野菜	天つゆ	こめ・てんぷらこ・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・りょくちや	614	27.8	19.3
20	月	ごはん 牛乳 肉団子のスープ ふ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・ふたにく・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・ふたにく	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・ふたにく・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・でんぷん・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・あじ・さつまあげ・ふたにく	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・てんぷらこ・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・ふたにく	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・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・ふたにく・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。→ → →



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。

阿南市LINE  
公式アカウント



kcal g g

翌日の献立情報  
お届けします