

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	
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	807	32.8	30.0
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	732	32.1	23.2
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	722	33.2	18.8
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	790	32.9	25.9
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	753	36.8	20.0
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	738	31.6	19.6
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	790	31.5	22.0
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・りょうくちや	749	34.7	23.3
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	722	31.8	21.4
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	706	29.8	15.8
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	801	34.3	24.1
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	755	37.7	18.6
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	752	36.2	22.5
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	752	33.1	17.2
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	768	31.0	21.4
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	747	34.0	22.8

※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 kcal g g
公式アカウント



こんげつ あなんしきん こめ
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。



翌日の献立情報
お届けします