

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)	栄養成分		
						熱量	たんぱく 蛋白	しつ 脂質
1	金	ごはん 牛乳 さわにわん さばのたつ田あげ きゅうりのそくせきづけ	☆かしわもち こめ・でんぷん・あ ぶら・かしわもち	ぎゅうにゅう・こん ぶ・さば・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・だい こん・にんじん・ねぎ・ しいたけ・しょうが	879	36.4	27.3
7	木	ごはん 牛乳 マカロニスープ とり肉のバーベキューソース	こめ・マカロニ・で んぷん・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ベーコン・と りにく	キャベツ・たまねぎ・ コーン・にんじん・りん ご・しょうが・にんにく	805	30.5	26.8
8	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 ごまあえ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんも どき・にくだんご	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・こまつな・た けのこ・たまねぎ・にん じん	772	29.8	24.8
11	月	三色カレーそぼろごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁	こめ・やきふ・さと う	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・ぶたにく・たま ご・みそ	グリーンピース・こまつ な・たまねぎ・にんじ ん・ねぎ・しめじ・しょ うが	740	30.3	25.5
12	火	ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうのうま煮 キャベツとしらすのすのもの	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・わか め・しらすほし・さつ まあげ・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	703	32.4	16.7
13	水	★食パン 牛乳 春野菜のスープ煮 さわらのオーロラソース焼き	パン・じゃがいも・ マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ひよこ まめ・さわら・ワイン ナー	グリーンピース・キャベ ツ・たまねぎ・にんじん	811	38.4	32.2
14	木	ごはん 牛乳 とうふのちゅうか煮 パンパンジー	のりつくだ煮 こめ・さとう・あぶ ら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とう ふ・のりつくだに・ぶ たにく・とりにく	きゅうり・たけのこ・た まねぎ・チンゲンサイ・ にんじん・きくらげ・ しょうが	707	36.7	19.5
15	金	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	こめ・さとう・あぶ ら・もちいなり	ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ	キャベツ・たまねぎ・ヤ ングコーン・にんじん・ ピーマン・しょうが・に んにく	732	30.4	18.8
18	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら はんぺんのいそあげ	こめ・こむぎこ・て んぷらこ・さとう・ ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・だい す・あおりの・はんぺ ん・ぶたにく	こんにゃく・ごぼう・に んじん・れんこん	751	29.2	18.7
19	火	ごはん 牛乳 新玉ねぎのハヤシチュー わかめサラダ	こめ・こむぎこ・さ とう・あぶら・パ ター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わか め・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・しめじ・にん にく	771	29.4	22.2
20	水	ごはん 牛乳 卵のスープ 照り焼きハンバーグ にんじんのおかかいため	こめ・でんぷん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・かつお ぶし・ベーコン・たま ご・ハンバーグ	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ きくらげ・しょうが	791	29.4	26.2
21	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ	こめ・じゃがいも・ さとう・ごま・ごま あぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・とりに く	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・きゅうり・た くあんつけ・たまねぎ・ にんじん	714	26.7	18.1
22	金	ごはん 牛乳 ふしめん汁 たらの和風マリネ	こめ・ふしめん・で んぷん・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・たら・ちくわ	こまつな・だいこん・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・レモン	710	31.2	15.7
25	月	ごはん 牛乳 厚あげの煮物 とさあえ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・なまあ げ・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・キャベツ・きゅう り・たまねぎ・にんじん	719	33.0	19.9
26	火	たけのこごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 あじフライ ポイルキャベツ	タルタルソー ス こめ・じゃがいも・ あぶら・タルタル ソース	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・わかめ・みそ・ あじフライ	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ えのきたけ・たけのこ はんのぐ	796	29.4	23.2
27	水	☆食パン 牛乳 スパゲッティナポリタン アスパラガスのサラダ	大豆チョコ ペースト パン・スパゲッティ だいすチョコベース ト・オリーブオイ ル・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコ ン	アスパラガス・きゅう り・たまねぎ・コーン・ にんじん・ピーマン・し めじ	824	28.7	28.8
28	木	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの いかチヂミ	小魚アーモン ド こめ・はるさめ・さ とう・ごまあぶら・ あぶら・ちぢみ・ アーモンド	ぎゅうにゅう・ぶたに く・こざかな	キャベツ・たまねぎ・ヤ ングコーン・にら・にん じん・きくらげ・しょう が	742	29.5	17.0
29	金	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 切干大根のすのもの	こめ・でんぷん・さ とう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とりに く・うすらたまご・み そ	こんにゃく・えだまめ・ きゅうり・だいこん・た けのこ・にんじん・すだ ち・しょうが	784	30.2	26.6

※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



今月の阿南市産 米・しいたけ・きゅうり

※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。