

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
1	月	ごはん 牛乳 ポテトとベーコンのスープ スコッチエッグ マカロニのケチャップソテー	こめ・さとう・じゃがいも・マカロニ・あぶら	ぎゅうにゅう・スコッチエッグ・ベーコン・いんげんまめ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・コーン	723	25.2	21.5
2	火	ごはん 牛乳 新たまねぎのすきやき たけのこのすみそあえ	こめ・あぶら・さとう・やきふ	ぎゅうにゅう・やきどうふ・わかめ・みそ・ぶたにく・ちくわ・ぎゅうにく	にんじん・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・こんにゃく	742	31.8	19.9
3	水	ごはん 牛乳 カレー風味野菜いため かぼちゃサンドフライ	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	きくらげ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ヤングコーン・かぼちゃサンドフライ	750	27.6	21.0
4	木	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 ツナあえ	こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さつまあげ・だいず・ツナ・ひじき・ぶたにく	キャベツ・こんにゃく・にんじん・ごぼう・えだまめ・こまつな	727	35.3	17.5
5	金	ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 いわしのごまてり煮 きゅうりのゆかりあえ	こめ・あぶら・こま・さとう・でんぶ	ぎゅうにゅう・いわし・みそ・あぶらあげ・とうふ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・しそ・きゅうり・えのきたけ	744	29.8	21.2
8	月	ごはん 牛乳 煮こみうどん 野菜かきあげ ポイルキャベツ	こめ・さとう・うどん・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん・ねぎ・キャベツ・かきあげ	755	25.9	21.6
9	火	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のアーモンドあえ	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・アーモンド	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・こまつな	712	27.6	16.4
10	水	☆ビタパン 牛乳 もち麦入りスープ 大豆のチリコンカン	パン・もちむぎ・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・ヨーグルト・ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな	721	35.2	29.9
11	木	あまからキムチどん 牛乳 春雨のすのもの	こめ・さとう・ごまあぶら・ごま・あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく	キムチ・きゅうり・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・にら・にんじん・にんにく・はくさい	711	28.1	17.3
12	金	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの塩焼き	こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・みそ・わかめ	すだち・たまねぎ・ごぼう・にんじん・しいたけ	736	36.0	23.9
15	月	ごはん 牛乳 コーンソメスープ とり肉とレバーのてり煮	こめ・あぶら・さとう・でんぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・レバー・ベーコン	にんじん・レタス・たまねぎ・しょうが・しいたけ・コーン	829	31.8	29.2
16	火	ごはん 牛乳 マーボーなす ちゅうかあえ	こめ・さとう・あぶら・でんぶ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうふ・ぶたにく・みそ	にんにく・きゅうり・たまねぎ・しめじ・なす・にんじん・キャベツ・グリーンピース	722	29.5	23.0
17	水	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ	こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・あぶらあげ・ぶたにく・みそ・たまご	にんじん・だいこん・こんにゃく・えだまめ	804	34.1	21.3
18	木	ごはん 牛乳 もずくのすまし汁 さわらの南ばんづけ	こめ・あぶら・げんまいみたらし・さとう・でんぶ	ぎゅうにゅう・とうふ・さわら・もずく	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ピーマン・えのきたけ	821	32.6	22.7
19	金	ごはん 牛乳 カレーシチュー アスパラガスのサラダ	こめ・ドレッシング・バター・さとう・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナ	アスパラガス・りんご・にんにく・にんじん・たまねぎ・しょうが・きゅうり・コーン	790	31.5	22.3
22	月	ごはん 牛乳 ホイコーロウ しゅうまい	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ポークしゅうまい	しょうが・にんじん・ヤングコーン・ピーマン・たまねぎ・キャベツ・きくらげ	767	32.5	22.1
23	火	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 ごまあえ	こめ・ごま・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・なまあげ・さつまあげ・こんぶつくだに・ぶたにく	えだまめ・にんじん・はくさい・たまねぎ・こまつな・こんにゃく	764	31.5	24.0
24	水	★セルフフィッシュサンド 牛乳 ミネストローネ 白身魚のフライ カレーキャベツ	パン・あぶら・タルタルソース・マカロニ	ぎゅうにゅう・ほきフライ・ウインナー・いんげんまめ	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく・セロリ・キャベツ	784	31.6	29.7
25	木	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ひじきサラダ	こめ・じゃがいも・ドレッシング・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・ひじき	にんじん・たまねぎ・コーン・グリーンピース・きゅうり	722	27.1	18.3
26	金	ごはん 牛乳 かきたま汁 ぶた肉と大豆のあまみそあえ	こめ・さとう・でんぶ・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・たまご・ちくわ・ぶたにく・みそ	たまねぎ・しめじ・こまつな・にんじん	803	36.5	24.4
29	月	ごはん 牛乳 高野とうふの煮物 きゅうりとわかめのすのもの	こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく・こうやとうふ・しらすぼし	えだまめ・きゅうり・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・すだち	723	38.4	19.5
30	火	ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグのケチャップソース ジャーマンポテト	こめ・さとう・じゃがいも・でんぶ	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ベーコン	にんにく・コーン・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ・たまねぎ・しめじ	792	27.5	25.9

※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

今月の阿南市産：米・しいたけ・すだち・玄米(みたらしだんご) ※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。