

| 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 | しじつ 脂質 |
| 1 | 水 | ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 とさあえ | のりつくだ煮 こめ・さとう | ぎゅうにゅう・のりつ くだに・かつおぶし・ さつまあげ・ふたにく | こんにゃく・グリーンピー ス・かぼちゃ・キャバ ツ・きゅうり・たまね ぎ・にんじん | 715 | 29.7 | 14.3 |
| 2 | 木 | ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 あじのカレーたつ田あげ ゆでえだまめ | こめ・でんぷん・あ ぶら | ぎゅうにゅう・とう ふ・あぶらあげ・あ じ・みそ | えだまめ・こまつな・だ いこん・たまねぎ・にん じん・しょうが | 745 | 34.9 | 22.0 |
| 3 | 金 | ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため あんかけオムレツ | こめ・でんぷん・さ とう・あぶら | ぎゅうにゅう・ふたに く・オムレツ | キャバツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・ヤングコー ン・にんじん・えのきた け・きくらげ・しょうが | 732 | 32.0 | 20.0 |
| 6 | 月 | ごはん 牛乳 かわりきんぴら いわしの梅煮 きゅうりのそくせきづけ | こめ・さとう・あ ぶら | ぎゅうにゅう・こん ぶ・ひじき・いわしの うめ・ちくわ・ふた にく | こんにゃく・きゅうり・ ごぼう・にんじん・れん こん | 726 | 32.5 | 19.1 |
| 7 | 火 | えだまめごはん 牛乳 七夕汁 とり肉のねぎソース | こめ・そうめん・で んぷん・さとう・あ ぶら | ぎゅうにゅう・かまほ こ・とりにく | えだまめ・オクラ・たま ねぎ・チンゲンサイ・に んじん・ねぎ・えのきた け・しょうが | 763 | 30.7 | 24.9 |
| 8 | 水 | ☆ロールパン 牛乳 ジャージャーめん ナムル | パン・ちゅうかめ ん・でんぷん・さと う・ごまあぶら | ぎゅうにゅう・ふたに く・たまご・みそ | きゅうり・たけのこ・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・しいたけ・にんにく | 737 | 31.2 | 28.2 |
| 9 | 木 | ごはん 牛乳 わかめスープ ぶた肉のしょうがいため | こめ・はるさめ・さ とう・あぶら・アー モンド | ぎゅうにゅう・とう ふ・わかめ・ふたに く・ベーコン・こざか な | たまねぎ・コーン・にん じん・ピーマン・きくら げ・しょうが | 780 | 35.4 | 25.2 |
| 10 | 金 | ごはん 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ | 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・ツナ・ふたにく | キャバツ・きゅうり・た まねぎ・にんじん | 743 | 32.9 | 18.4 |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳 さつま汁 ちくわとかぼちゃの天ぷら | こめ・てんぷらこ じゃがいも・あぶら | ぎゅうにゅう・ちく わ・とりにく・みそ | かぼちゃ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ ねぎ | 709 | 26.6 | 15.4 |
| 14 | 火 | ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうのうま煮 すだちすあえ | こめ・さとう・こ ま・ゼリー | ぎゅうにゅう・がんも どき・わかめ・しらす ぼし・ふたにく | こんにゃく・えだまめ・ キャバツ・ごぼう・たけ のこ・にんじん・すだち | 750 | 31.9 | 20.1 |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳 実だくさんスープ さけのマヨネーズ焼き | こめ・マヨネーズ | ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ベーコン・さ け | キャバツ・こまつな・た まねぎ・にんじん・パセ リ・しめじ | 738 | 30.9 | 26.6 |
| 16 | 木 | ごはん 牛乳 とうふとえびのちゅうか煮 あげぎょうざ | こめ・でんぷん・さ とう・あぶら | ぎゅうにゅう・とう ふ・えび・ふたにく・ ぎょうざ | グリーンピース・たけの こ・たまねぎ・にんじ ん・きくらげ・しょうが | 804 | 36.6 | 26.6 |
| 17 | 金 | ごはん 牛乳 夏野菜のカレーシチュー れんこんサラダ | 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・ふたに く | かぼちゃ・きゅうり・た まねぎ・コーン・トマ ト・なす・にんじん・ ピーマン・れんこん・り んご・しょうが・にんに く | 781 | 28.0 | 21.5 |

※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・オクラ※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。

給食レシピ【 あじのカレー竜田揚げ 】

★ 《材料4人前》

- あじ 4切れ
- 酒 小さじ1
- おろし生姜 少々
- みりん 小さじ1
- カレー粉 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

《作り方》

- ① ★の調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ② ①にあじを漬け込む。(30分程度)。
- ③ 漬け込んだあじの水気をきって片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ きつね色になったら、できあがり。

《ーロメモ》

カレー粉は好みによって量を調節してください。
カレーの風味が食欲をそそります。

