

令和8年9月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

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)	なつりょう 熱量	たんぱく 蛋白	しじつ 脂質
1	火	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのごまあえ	☆すだちゼリー	こめ・じゃがいも・ さとう・ごま・あぶ ら・ゼリー	ぎゅうにゅう・さつま あげ・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・たまねぎ・に んじん	634	23.5	14.9
2	水	コーンピラフ 牛乳 コンソメスープ オムレツのトマトソースがけ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とう ふ・レンズまめ・ペー コン・オムレツ	キャベツ・たまねぎ・ コーン・トマト・にんじ ん・コーンピラフのぐ	600	22.8	19.3
3	木	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 パンパンジー		こめ・でんぶん・さ とう・あぶら・ド レッシング	ぎゅうにゅう・なまあ げ・ぶたにく・とりに く・みそ	グリーンピース・きゅう り・たけのこ・たまね ぎ・にんじん・しめじ・ しょうが・にんにく	654	31.4	22.7
4	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さごしのすだちおろしソース		こめ・でんぶん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・さご し・みそ	かぼちゃ・こまつな・だ いこん・たまねぎ・にん じん・すだち・えのきた け	614	25.1	17.1
7	月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ・さ とう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・わかめ・ぎゅうに く・ぶたにく・みそ	たまねぎ・チンゲンサ イ・にんじん・はくさ い・しょうが・にんにく	591	23.3	19.5
8	火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 とさあえ	しそひじきつ くだ煮	こめ・じゃがいも・ さとう	ぎゅうにゅう・こうや 豆腐・ひじきつくだ に・かつおぶし・とりに く・たまご	えだまめ・キャベツ・ きゅうり・たまねぎ・に んじん	620	29.8	16.9
9	水	☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲッティ ごぼうサラダ	チョコペース ト	パン・さとう・スパ ゲッティ・オリーブ オイル・チョコペー スト・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ ぎゅうにく・ぶたにく	グリーンピース・きゅう り・ごぼう・たまねぎ・ なす・にんじん・しめじ	671	27.5	21.3
10	木	ごはん 牛乳 すまし汁 とり肉の南ばんづけ		こめ・でんぶん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・ちく わ・とりにく	こまつな・だいこん・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・ピーマン・しいたけ	630	24.5	21.2
11	金	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら さばの塩焼き	すだち	こめ・さとう・ご ま・ごまあぶら・あ ぶら	ぎゅうにゅう・さば・ さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・にんじん・ れんこん・すだち	656	31.5	23.3
14	月	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの ショウロンボウ		こめ・はるさめ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ショウロンボウ	キャベツ・たけのこ・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・きくらげ・しょうが	602	22.9	17.0
15	火	ごはん 牛乳 実だくさんスープ さけのピザ焼き		こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・さけ・ペーコ ン・チーズ	たまねぎ・チンゲンサ イ・コーン・にんじん	594	28.2	16.6
16	水	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 切干大根のすのものの		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・なまあ げ・さつまあげ・とりに く	こんにゃく・えだまめ・ きゅうり・だいこん・た まねぎ・にんじん・すだ ち	609	24.8	18.1
17	木	減量ごはん 牛乳 わかめうどん 肉とごぼうのしぐれ煮		こめ・うどん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・わかめ・なる と・ぎゅうにく・ぶた にく	ごぼう・たまねぎ・にん じん・ねぎ・しいたけ・ しょうが	591	24.3	19.6
18	金	ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものケチャップ煮 コーンサラダ		こめ・さつまいも・ でんぶん・さとう・ あぶら・ドレシッ グ	ぎゅうにゅう・とりに く・うすだたまご	グリーンピース・キャベ ツ・きゅうり・たまね ぎ・コーン・にんじん	681	24.2	20.1
24	木	ごはん 牛乳 大根のペーコン煮 はんぺんのいそあげ		こめ・こむぎこ・て りんぷらこ・さとう・ あぶら	ぎゅうにゅう・あおの り・はんぺん・ぶたに く・ペーコン	えだまめ・だいこん・た まねぎ・にんじん	661	28.2	20.6
25	金	ごはん 牛乳 とん汁 さんまのかんろ煮 きゅうりのゆかりあえ	☆月見だんご	こめ・さつまいも・ だんご	ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ・さんまのか んろに	きゅうり・たまねぎ・に んじん・ねぎ・しいた け・しそ	716	24.7	19.2
28	月	ごはん 牛乳 卵と野菜のいため物 肉だんごのあますあん		こめ・でんぶん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・たまご・にくだん ご	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・ヤングコー ン・にんじん・きくら げ・しょうが	677	28.5	24.8
29	火	ごはん 牛乳 カレーシチュー ひじきサラダ		こめ・こむぎこ・ じゃがいも・さと う・あぶら・パ ター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ひじ き・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・りんご・しょ うが・にんにく	636	24.3	18.9
30	水	ごはん 牛乳 五目汁 あじのねぎみそかけ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とう ふ・あぶらあげ・あ じ・ぶたにく・みそ	こまつな・たまねぎ・に んじん・ねぎ	581	30.1	15.4

※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)

kcal g g

※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。



こんげつ あなんしさん こめ
今月の阿南市産：米・しいたけ・すだち・すだちゼリー

※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。