

令和8年10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)	なつりよう 熱量	たんぱく 蛋白	しつ 脂質
1	木	ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 ごまあえ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんも どき・とりにく・さつ まあげ	チンゲンサイ・にんじ ん・かぼちゃ・たまね ぎ・こんにゃく・キャベ ツ・えだまめ	617	25.8	16.7
2	金	ごはん 牛乳 もち麦入りスープ いかのかりんあげ ゆでえだまめ	こめ・あぶら・でん ぶん・もちむぎ	ぎゅうにゅう・いか・ ベーコン	えだまめ・しめじ・しよ うが・たまねぎ・にんじ ん・はくさい	607	26.1	18.4
5	月	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため さつまいもオムレツ	こめ・あぶら・さと う	ぎゅうにゅう・ぶたに く・こんぶつくだに・ オムレツ	キャベツ・にんじん・チ ンゲンサイ・たまねぎ・ しょうが・きくらげ・た けのこ	596	26.4	16.7
6	火	ごはん 牛乳 すき焼き すだちすあえ	こめ・ごま・やき ふ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・わか め・ぎゅうにく・しら すぼし・ぶたにく・や きどうふ	はくさい・きゅうり・に んじん・ながねぎ・たま ねぎ・こんにゃく・すだ ち	616	26.4	19.6
7	水	ごはん 牛乳 とり肉のトマト煮 れんこんサラダ	こめ・オリーブオイ ル・さとう・じゃが いも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ いんげんまめ・とりに く	きゅうり・グリーンピー ス・コーン・たまねぎ・ トマト・にんじん・にん にく・れんこん	606	25.5	15.1
8	木	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 さわらの野菜あんかけ	こめ・でんぶん・ ムース・さといも・ あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とう ふ・みそ・あぶらあ げ・さわら	だいこん・こまつな・ご ぼう・たまねぎ・にんじ ん	695	28.3	24.2
13	火	タコライス 牛乳 野菜スープ ポイルキャベツ	こめ・あぶら・じゃ がいも	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ひよこまめ・ぎゅ うにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・トマト・に んじん・にんにく	620	24.7	19.3
14	水	☆小型黒糖入りパン 牛乳 和風スパゲッティ わかめサラダ	パン・ドレッシン グ・スパゲッティ・ オリーブオイル	ぎゅうにゅう・とりに く・ベーコン・わかめ	にんじん・たまねぎ・し いたけ・こまつな・コー ン・きゅうり	583	24.4	17.8
15	木	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物 春雨のすのもの	こめ・じゃがいも・ はるさめ・さとう・ ごま	ぎゅうにゅう・さつま あげ・ぶたにく	きゅうり・にんじん・た まねぎ・グリーンピース・ きくらげ・こんにゃく	588	22.3	13.2
16	金	ごはん 牛乳 もずくのかきたま汁 さばのみそ煮	こめ・さとう・ゼ リー・でんぶん	ぎゅうにゅう・たま ご・もずく・とうふ・ さば・みそ	えのきたけ・にんじん・ たまねぎ・こまつな・ しょうが	677	28.6	20.6
19	月	ごはん 牛乳 八宝菜 さつまいもと大豆のコロコロあげ	こめ・あぶら・さつ まいも・さとう・で んぶん	ぎゅうにゅう・いか・ うすらたまご・ぶたに く・だいず・えび	はくさい・きくらげ・ しょうが・たけのこ・チ ンゲンサイ・にんじん	670	29.0	19.4
20	火	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 アーモンドあえ	こめ・さとう・アー モンド	ぎゅうにゅう・チー ズ・さつまあげ・とりに く	しいたけ・キャベツ・ご ぼう・こんにゃく・たけ のこ・にんじん・れんこ ん・こまつな	593	26.4	16.3
21	水	ごはん 牛乳 ふしめん汁 いわしのおかか煮 ひじきのいため煮	こめ・ふしめん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・いわしのおかか に・ちくわ・とりに く・ひじき	にんじん・しいたけ・だ いこん・たまねぎ・ねぎ	592	25.4	17.2
22	木	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー フルーツミックス	こめ・あぶら・こむ ぎこ・さとう・ゼ リー・バター	ぎゅうにゅう・ぶたに く	にんにく・もも・パイン アップル・しめじ・グ リンピース・たまねぎ・に んじん	675	23.4	18.5
23	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 たくあんあえ	こめ・じゃがいも・ さとう・ごま・ごま あぶら	ぎゅうにゅう・にくだ んご	たくあんづけ・こんにゃ く・えだまめ・キャベ ツ・きゅうり・たまね ぎ・にんじん	608	21.5	16.9
26	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら さわらのもみじ焼き	こめ・マヨネーズ・ さとう・あぶら・こ ま	ぎゅうにゅう・さわ ら・ぶたにく	れんこん・ごぼう・にん じん・ピーマン・こんに ゃく	684	30.3	25.8
27	火	きのこごはん 牛乳 とうふのみそ汁 ちくわとさつまいもの天ぷら	こめ・こむぎこ・あ ぶら・さつまいも・ てんぷらこ	ぎゅうにゅう・みそ・ とうふ・あぶらあげ・ ちくわ・わかめ	たまねぎ・はくさい・し そ・にんじん・きのこ はんのぐ・ねぎ	620	22.4	16.4
28	水	★食パン 牛乳 ポトフ だいこんサラダ	パン・じゃがいも・ きなこクリーム・ド レッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ ウインナー・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・だ いこん・たまねぎ・にん じん・えだまめ	659	29.4	24.5
29	木	ごはん 牛乳 ちゅうかコーンスープ ヤンニョムチキン	こめ・さとう・あぶ ら・ごまあぶら・で んぶん	ぎゅうにゅう・とりに く・ベーコン	みかん・にんにく・にん じん・チンゲンサイ・た まねぎ・たけのこ・コー ン・きくらげ	708	25.4	23.9
30	金	ごはん 牛乳 煮こみおでん 白菜のおひたし	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・こん ぶ・うすらたまご・さ つまあげ・とりにく・ がんもどき	こんにゃく・はくさい・ だいこん・こまつな・に んじん	596	25.4	18.6

※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。



今月の阿南市産：こめ・しいたけ

※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。