

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)	栄養価			
						熱量	たんぱく 蛋白	脂質	
8	水	★食パン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ メンチカツ ポイルキャベツ	ウスター ソース	パン・じゃがいも・あ ぶら	ぎゅうにゅう・ベー コン・メンチカツ	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・コーン・に んじん	678	27.7	25.2
9	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあえ		こめ・でんぶん・さと う・こまあぶら・あぶ ら	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・みそ	グリーンピース・キャ ベツ・こまつな・たま ねぎ・にんじん・しめじ・ しょうが・にんにく	604	26.3	19.4
10	金	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 いわしのしょうが煮		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・いわし のしょうがに・さつま あげ・とりにく	こんにゃく・えだまめ・ ごぼう・たけのこ・にん じん・れんこん・しいた け	598	27.5	16.4
13	月	ごはん 牛乳 もち麦入りちゅうかスープ ぶた肉のにらソース		こめ・もちむぎ・でん ぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ベーコン	たまねぎ・チンゲンサ イ・にら・にんじん・は くさい・きくらげ	650	26.9	21.6
14	火	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 キャベツのごまあえ		こめ・じゃがいも・さ とう・こま	ぎゅうにゅう・こうや 豆腐・さつまあげ・ とりにく	えだまめ・キャベツ・た まねぎ・にんじん・しい たけ	618	30.2	17.2
15	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため えびしゅうまい		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・えびしゅうまい	キャベツ・こまつな・た まねぎ・ヤングコーン・ にんじん・きくらげ・ しょうが	587	25.4	16.1
16	木	ごはん 牛乳 カレーシチュー れんこんサラダ		こめ・こむぎこ・じゃ がいも・さとう・あぶ ら・バター・ドレッシ ング	ぎゅうにゅう・ツナ・ ぶたにく	グリーンピース・きゅう り・たまねぎ・にんじ ん・れんこん・りんご・ しょうが・にんにく	645	26.0	18.8
17	金	ごはん 牛乳 阿南のめくみ若竹汁 さわらの緑茶あげ ポイル野菜	天つゆ	こめ・てんぶらこ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・わかめ・さわら・ ちくわ	キャベツ・たけのこ・に んじん・しいたけ・りよ くちや	614	27.8	19.3
20	月	ごはん 牛乳 肉団子のスープ ぶた肉とピーマンのみそいため		こめ・はるさめ・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ・つくね	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ ピーマン・きくらげ・ しょうが	594	26.6	18.2
21	火	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりとしらすのすのもの		こめ・じゃがいも・さ とう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・わか め・しらすほし・ぶた にく	こんにゃく・グリーンピ ース・きゅうり・たま ねぎ・にんじん・すだち	584	24.9	14.0
22	水	☆食パン 牛乳 スパゲティミートソース ココロ豆サラダ	いちごジャ ム	パン・スパゲッティ・ ジャム・オリーブオイ ル・ドレッシング	ぎゅうにゅう・だい ず・きゅうにく・ぶた にく・ハム	きゅうり・たまねぎ・に んじん・しめじ	645	28.0	20.2
23	木	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう あじの野菜あんかけ		こめ・でんぶん・さと う・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・あじ・ さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・ ごぼう・たまねぎ・にん じん	627	31.7	16.4
24	金	親子どんぶり 牛乳 野菜とひじきのアーモンドあえ	チーズ	こめ・さとう・アーモ ンド	ぎゅうにゅう・ひじ き・かまぼこ・とりに く・たまご・チーズ	キャベツ・こまつな・た まねぎ・にんじん・ねぎ	629	30.5	20.1
27	月	ごはん 牛乳 さつま汁 ちくわの二色あげ		こめ・てんぶらこ・ じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・あお のり・わかめ・ちくわ・ とりにく・みそ	たまねぎ・チンゲンサ イ・にんじん	599	26.0	14.4
28	火	ごはん 牛乳 ボークビーンズ 春キャベツとコーンのサラダ		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 ず・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・た まねぎ・コーン・にんじ ん	631	25.8	18.3
30	木	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のいためもの かにたま		こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・なま あげ・ぶたにく・かに たま	キャベツ・たけのこ・た まねぎ・にんじん・ピー マン・しょうが	635	29.3	20.3

※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)

※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。

※毎日の給食は、阿南市公式LINEやホームページでご確認いただけます。

kcal g g

翌日の献立情報
お届けします



阿南市LINE公式アカウント



こんげつ あなん しさん
今月の阿南市産

米・しいたけ・きゅうり・にんじん
たけのこ(17日)・わかめ(17日)

※ さつまあげ・ちくわ・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。