

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	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	618	22.7	19.9
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・やきどろふ・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	610	26.5	17.0
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	650	23.9	19.6
4	木	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 ツナあえ	ふりかけ	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	601	28.9	15.4
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・でんぶん	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	613	24.9	18.2
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	天つゆ	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	644	22.4	20.4
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	586	23.3	14.6
10	水	☆ピタパン 牛乳 もち麦入りスープ 大豆のチリコンカン	チーズ	パン・もちむぎ・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・チーズ・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	639	31.7	29.3
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	588	23.2	15.1
12	金	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの塩焼き	すだち	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	620	30.9	21.2
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・でんぶん	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	679	26.3	24.2
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・でんぶん・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	597	24.5	19.1
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	662	28.3	18.5
18	木	ごはん 牛乳 もずくのすまし汁 さわらの南ばんづけ	☆みたらしだんご	こめ・あぶら・げんまいみたらし・さとう・でんぶん	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	681	26.3	19.0
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	644	26.1	19.0
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	607	26.0	17.6
23	火	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 ごまあえ	こんぶつくだ煮	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	630	25.8	20.2
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	タルタルソース	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	662	27.4	24.4
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	595	22.7	15.9
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・でんぶん・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	659	29.6	20.6
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・こうやどろふ・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	596	31.5	16.8
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・でんぶん	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	646	22.8	21.4

※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)

※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。