

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		
						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 七タ汁 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・た まご・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
- ★ しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- カレー粉 小さじ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。

《一口メモ》

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。

