

令和5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)	熱量	たんぱく 蛋白	しじつ 脂質
1 金	食パン 牛乳 マーマレード	パン・さとう でんぷん	ぎゅうにゅう				
4 月	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・ぎゅうにく・な ると・わかめ・ぶたに く	たまねぎ・しょうが・し いたけ・ねぎ・にんじ ん・ごぼう	590	24.3	19.6
5 火	パン 牛乳 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 れんこんサラダ	パン・さつまいも・ あぶら・ドレッシン グ・さとう・ジャ ム・でんぷん	ぎゅうにゅう・うす らたまご・とり	たまねぎ・コーン・き ゅうり・れんこん・にん じん・えだまめ	745	28.7	24.5
6 水	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 中華あえ	こめ・あぶら・さと う・ごまあぶら・で んぷん	ぎゅうにゅう・なま あけ・ぶたにく・みそ	たけのこ・グリーンビ ース・こまつな・し ょうが・にんじん・ たまねぎ・キャベ ツ・にんにく・しめじ	649	28.1	23.3
7 木	ごはん 牛乳 大根のペーコン煮 はんぺんのいそ揚げ	こめ・あぶら・さと う・こむぎこ・でん ぷん	ぎゅうにゅう・ペー コン・あおのりこ・は んぺん・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さ やいんげん・だいこん	629	25.3	19.2
8 金	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さばの生姜煮 きゅうりの即席漬け	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さば・ みそ・あぶらあげ・こ んぶ	かぼちゃ・ねぎ・にん じん・たまねぎ・き ゅうり・しょうが	616	26.5	18.6
11 月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ゆかりあえ	こめ・さとう・じゃ がいも	ぎゅうにゅう・こう やどろ・とり・ヨー グルト	きゅうり・さやいんげ ん・しいたけ・たま ねぎ・にんじん・しそ・ キャベツ	622	29.8	17.3
12 火	☆セルフハンバーグサンド 牛乳 卵とトマトのスープ ハンバーグ ポイル野菜	パン・さとう・でん ぷん	ぎゅうにゅう・ペー コン・ハンバーグ・たま ご	コーン・キャベツ・トマ ト・にんじん・たまねぎ	636	27.6	28.7
13 水	あまからキムチ丼 牛乳 春雨の酢の物	こめ・はるさめ・さ とう・ごまあぶら・ ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ハム	にら・にんにく・はく さい・にんじん・たま ねぎ・キムチ・しょう が・きゅうり・チンゲ ンサイ	596	22.9	16.7
14 木	ごはん 牛乳 五目汁 あじの南蛮揚げ	こめ・さとう・あぶ ら・でんぷん	ぎゅうにゅう・あじ・ とうふ・ぶたにく	しめじ・だいこん・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・ピーマン・ごぼう	621	30.1	18.2
15 金	ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・さとう・アー モンド	ぎゅうにゅう・ひじ き・さつまあげ・と りにく・がんもどき	えだまめ・にんじん・ たまねぎ・こんにゃく・ こまつな・かぼちゃ・ キャベツ	620	26.0	17.0
19 火	パン 牛乳 さつまいもシチュー キャベツとみかんのサラダ	パン・こむぎこ・さ つまいも・ドレッシ ング・なまクリー ム・バター	ぎゅうにゅう・いん げん・たまご・と りにく	えだまめ・みかん・に んじん・たまねぎ・ キャベツ・きゅうり	639	26.2	22.0
20 水	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 きゅうりといかの酢の物	こめ・ごま・あぶ ら・さとう	ぎゅうにゅう・いか・ なまあげ・ぶたにく・ わかめ	たまねぎ・きゅうり・ グリーンピース・し ょうが・にんじん・ こんにゃく	616	26.2	20.6
21 木	ごはん 牛乳 ふしめん汁 いわしのごまてり煮 ゆでえだまめ	こめ・さとう・あぶ ら・でんぷん・ふし めん・ごま	ぎゅうにゅう・ちく わ・いわし	にんじん・えだまめ・ たまねぎ・だいこん・ しいたけ・こまつな	612	24.6	16.7
22 金	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ぎ ゅうにく・ぶたにく・ みそ・もちいなり	にんじん・ヤングコー ン・にんにく・し ょうが・キャベツ・ たまねぎ・ピーマン	650	25.0	20.5
25 月	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら さけの塩焼き ポイルキャベツ	こめ・ごま・さと う・ごまあぶら・あ ぶら	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ちくわ・さけ	こんにゃく・さやいん げん・にんじん・れ んこん・キャベツ	602	31.0	15.4
26 火	小型パン 牛乳 なす入りミートスパゲティ コロコロ豆サラダ	パン・オリーブオイル ・ジャム・スパゲ ッティ・ドレッシン グ	ぎゅうにゅう・ぎ ゅうにく・ぶたにく・ ハム・だいず	えだまめ・きゅうり・ グリーンピース・し めじ・たまねぎ・な す・にんじん	662	29.4	20.5
27 水	ごはん 牛乳 八宝菜 ショウロンボウ	こめ・でんぷん・あ ぶら	ぎゅうにゅう・し ょうら・うすらたま ご・いか・ぶたにく	にんじん・チンゲンサ イ・きくらげ・はく さい・たけのこ・し ょうが	624	27.8	20.6
28 木	わかめごはん 牛乳 みそけんちん汁 鶏肉とナッツの照り煮	こめ・さとう・さと いも・カシューナツ ツ・でんぷん・あぶ ら	ぎゅうにゅう・あ ぶら・レバー・わか め・みそ・とりにく・ とうふ	しょうが・にんじん・ こまつな・ごぼう・ だいこん	677	27.6	23.7
29 金	ごはん 牛乳 肉じゃが 土佐あえ	こめ・だんご・じゃ がいも・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・ぶた にく・かつおぶし	たまねぎ・キャベツ・ えだまめ・きゅうり・ こんにゃく・にんじん	610	23.3	13.3

※学校給食摂取基準は小学校・・・熱量650kcal 蛋白質(熱量13~20%) 22~32.5g 脂質(熱量20~30%) 15~22g kcal g g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。

こんげつ あなんしん
今月の阿南市産こめ ぎつ しんまい
米(9月から新米です)・しいたけ5年
年改