

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 質	脂肪
1	金	ごはん 牛乳 ドライカレー コーンサラダ	こめ・ドレッシン グ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・レンズまめ・ぎゅ うにく	にんにく・きゅうり・グ リンピース・コーン・し めじ・しょうが・たまね ぎ・キャベツ・にんじん	626	24.5	20.3
4	月	減量ごはん 牛乳 わかめうどん 肉とごぼうのしくれ煮	こめ・うどん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・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・とりにく	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 げ・ぶたにく・みそ	たけのこ・グリーンピース・ 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 大根のベーコン煮 はんぺんのいそ揚げ	こめ・あぶら・さと う・こむぎこ・てん ぷらこ	ぎゅうにゅう・ベーコ 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 んぷ	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 どうふ・とりにく・ 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	☆セルファンバーグサンド 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・ベーコ 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・こんにやく・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 んまめ・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 リンピース・しょうが・ にんじん・こんにやく	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	こんにやく・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 ココロ豆サラダ	パン・オリーブオイ ル・ジャム・スパ ゲティ・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 シウロンポウ	こめ・でんぷん・あ ぶら	ぎゅうにゅう・しょう ろんぽう・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 あげ・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 にやく・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 あなんしきん
今月の阿南市産

米 (9月から新米です) ・しいたけ