

日	曜日	献立名	カや熱になる 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)	ぬつりょう 熱量	たんぱく 蛋白	しじつ 脂質
2	月	ごはん 牛乳 麻婆春雨 パンパンジー	こめ・さとう・でん ぶん・ドレッシン グ・はるさめ・あぶ ら	ぎゅうにゅう・とり く・ぶたにく・みそ	きゅうり・しょうが・た けのこ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・き くらげ	588	23.2	15.1
3	火	☆食パン 牛乳 ミネストローネ コロッケ ポイルキャベツ	ウスターソース パン・マカロニ・あ ぶら・コロッケ	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ベーコン	にんじん・にんにく・た まねぎ・セロリ・しめ じ・キャベツ・トマト	606	20.3	23.9
4	水	ごはん 牛乳 煮込みおでん 白菜のおひたし	ゆかりふりか け こめ・さとう・さと いも	ぎゅうにゅう・がんも どき・こんぶ・とり く・うずらたまご・ち くわ	はくさい・にんじん・だ いこん・こんにやく・こ まつな・しそ	606	25.7	18.4
5	木	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 さばの塩焼き ひじきの炒め煮	こめ・さつまいも・ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・さば・とり く・ひじき・みそ	にんじん・たまねぎ・しい たけ・グリーンピース・ねぎ	654	30.8	21.7
10	火	小型パン 牛乳 カツ天入り焼きうどん ぎょうざの甘酢あん	パン・うどん・でん ぶん・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・けずりふし・ぎよ うざ・あおのりこ・か つてん	にんじん・たまねぎ・ キャベツ	622	26.6	20.5
11	水	三色そぼろすし 牛乳 豆腐のすまし汁	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・たま ご・とうふ・とり く・わかめ	にんじん・グリーンピー ス・こまつな・しょう が・たまねぎ・えのきた け	610	25.3	19.3
12	木	ごはん 牛乳 筑前煮 さけと枝豆のごまがらめ	こめ・さとう・こ ま・でんぶん・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ちく わ・とりにく・さけ	しょうが・れんこん・に んじん・たけのこ・さや いんげん・こんにやく・ ごぼう・えだまめ・しい たけ	661	33.0	18.2
13	金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ わかめサラダ	こめ・さとう・じゃ がいも・ドレッシン グ・バター	ぎゅうにゅう・わか め・だいず・ぶたにく	きゅうり・コーン・たま ねぎ・にんじん	610	25.0	15.5
16	月	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 鶏肉と根菜のつくね	こめ・ごまあぶら・ さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・つく ね・ぶたにく・みそ	きくらげ・ピーマン・に んじん・たまねぎ・キャ ベツ・ヤングコーン・ しょうが	624	26.6	18.5
17	火	パン 牛乳 野菜スープ ぎんひらすのマヨネーズ焼き	パン・マヨネーズ・ ジャム	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・とうふ・ペ ーコン・ぎんひらす	パセリ・こまつな・にん じん・はくさい・たまね ぎ	669	29.7	29.0
18	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 アーモンドあえ	☆ヨーグルト こめ・じゃがいも・ さとう・あぶら・ アーモンド	ぎゅうにゅう・ぎゅう にく・ヨーグルト	チンゲンサイ・たまね ぎ・えだまめ・キャベ ツ・こんにやく・にんじ ん	689	25.2	20.3
19	木	麦ごはん 牛乳 秋のカレーシチュー ツナサラダ	こめ・ドレッシン グ・あぶら・おおむ ぎ・こむぎこ・さと う・バター・さつま いも	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ツナ	グリーンピース・きゅう り・コーン・しいたけ・ しめじ・しょうが・たま ねぎ・にんじん・にんに く・りんご・れんこん	692	25.9	18.9
20	金	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 もやしの酢の物	こめ・でんぶん・さ とう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とり く・みそ・わかめ	しょうが・こんにやく・ きゅうり・えだまめ・た けのこ・にんじん・もや し	614	24.9	20.3
23	月	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスター炒め 五目厚焼き卵	こめ・あぶら・さと う	ぎゅうにゅう・ぶたに く・たまごやき・なま あげ	キャベツ・にんじん・た まねぎ・たけのこ・ピー マン・しょうが	609	27.9	19.9
24	火	パン 牛乳 ポトフ ひじきサラダ	パン・ジャム・ド レッシング・じゃが いも	ぎゅうにゅう・ウイ ナー・ひじき・ぶたに く	コーン・えだまめ・きゅ うり・たまねぎ・キャベ ツ・にんじん	607	26.3	18.1
25	水	ごはん 牛乳 すき焼き ごま酢あえ	こめ・ごま・さと う・あぶら・やきふ	ぎゅうにゅう・ぎゅう にく・ぶたにく・やき とうふ	たまねぎ・にんじん・こ んにやく・きゅうり・は くさい・だいこん・ねぎ	602	23.7	19.0
26	木	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 ちくわの二色揚げ	こめ・さとう・あぶ ら・じゃがいも・て んぷらこ	ぎゅうにゅう・あお のりこ・あぶらあげ・ち くわ・とりにく	さやいんげん・だいこ ん・しいたけ・にんじん	646	27.3	15.7
27	金	ごはん 牛乳 豚汁 いわしの生姜煮 キャベツのドレッシングあえ	こめ・ドレッシン グ・さつまいも	ぎゅうにゅう・みそ・ あぶらあげ・いわしの しょうがに・ぶたにく	だいこん・ねぎ・キャベ ツ・にんじん・ごぼう	604	24.1	17.0
30	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら 阿南産卵とこんにやくのみそかけ	こめ・ごま・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ・たまご・だ いず・さつまあげ	にんじん・れんこん・さ やいんげん・こんにやく ・ごぼう	660	28.2	18.4
31	火	パン 牛乳 パンプキンシチュー マカロニサラダ	パン・マカロニ・パ ター・なまクリ ム・こむぎこ・マヨ ネーズ	ぎゅうにゅう・ペ ーコン・とりにく・いんげ んまめ	たまねぎ・きゅうり・ キャベツ・かぼちゃ・え だまめ・コーン	677	27.0	25.7

※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ぬ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・しいたけ・ゆでたまご