



# 学校給食予定献立表



令和5年 10月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
			かや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
2	月	ごはん 牛乳 麻婆春雨 パンパンジー	こめ・さとう・でんぷん・ドレッシング・はるさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・とりこ・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	714	27.8	17.6	
3	火	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・あぶら・さつまいも・さとう	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・さば・とりこ・ひじき・みそ	しいたけ・ねぎ・たまねぎ・グリーンピース・にんじん	783	35.8	24.4	
4	水	ごはん 牛乳 煮込みおでん 白菜のおひたし	こめ・さといも・さとう	ぎゅうにゅう・うすらたまご・とりこ・ちくわ・こんぶ・がんもどき	こまつな・こんにゃく・だいこん・にんじん・はくさい・しそ	732	31.1	21.7	
5	木	☆食パン 牛乳 ミネストローネ コロック ポイルキャベツ	ウスターソース	パン・マカロニ・あぶら・コロック	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	741	23.2	26.4
10	火	ごはん 牛乳 筑前煮 さけと枝豆のごまがらめ	こめ・こま・さとう・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ・とりこ・さけ	にんじん・れんこん・たけのこ・しょうが・しいたけ・さやいんげん・こんにゃく・ごぼう・えだまめ	808	40.6	21.3	
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・とりこ・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	741	30.6	22.6	
12	木	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・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・けずりぶし・きょうざ・あおのりこ・かてん	にんじん・たまねぎ・キャベツ	784	32.9	25.4	
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	742	30.0	17.9	
16	月	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 鶏肉と根菜のつくね	こめ・こまあぶら・さとう・でんぷん	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	757	31.9	21.7	
17	火	麦ごはん 牛乳 秋のカレーシチュー ツナサラダ	こめ・あぶら・バター・ドレッシング・さとう・さつまいも・さおむぎ・こむぎこ	ぎゅうにゅう・ツナ・ぶたにく	たまねぎ・りんご・れんこん・にんにく・にんじん・しょうが・しめじ・しいたけ・コーン・きゅうり・グリーンピース	851	31.3	22.1	
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・アーモンド・あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ヨーグルト・ぎゅうにく	チンゲンサイ・えだまめ・キャベツ・こんにゃく・たまねぎ・にんじん	820	29.4	23.4
19	木	パン 牛乳 野菜スープ ぎんひらすのマヨネーズ焼き	いちごジャム	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・ベーコン・シルバー	パセリ・こまつな・にんじん・はくさい・たまねぎ	792	34.9	34.5
20	金	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 もやしの酢の物	こめ・でんぷん・さとう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・とりこ・みそ・わかめ	しょうが・こんにゃく・きゅうり・えだまめ・たけのこ・にんじん・もやし	746	30.1	24.0	
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	736	33.6	23.1	
24	火	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・じゃがいも・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ちくわ・とりこ・あおのりこ	にんじん・さやいんげん・だいこん・しいたけ	746	30.7	16.7	
25	水	ごはん 牛乳 すき焼き こま酢あえ	こめ・こま・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・こんにゃく・きゅうり・はくさい・だいこん・ねぎ	730	28.3	22.7	
26	木	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ ひじきサラダ	パン・ドレッシング・じゃがいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ウインナー・ぶたにく・ひじき・きなこ	コーン・えだまめ・きゅうり・たまねぎ・キャベツ・にんじん	786	##	##	
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	729	28.5	19.5	
30	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら 阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ	こめ・こま・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・たまご・だいず・さつまいも	にんじん・れんこん・さやいんげん・こんにゃく・ごぼう	802	34.2	21.3	
31	火	ごはん 牛乳 よせなべ イカのさらさ揚げ	こめ・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・にくたんこ・いか	ねぎ・えのきたけ・にんじん・はくさい・だいこん	781	38.3	22.5	

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。  
 ※予定献立表にしたがって実施してまいります。都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。