



# 学校給食予定献立表



令和5年 11月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名			熱量 (kcal)	水分 (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			
1	水	ごはん 牛乳 肉じゃが さげのすだちしょうゆ	☆たいやき	こめ・さとう・じゃがいも・たいやき・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・さけ	こんにやく・すだち・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	807	41.4	17.3
2	木	パン 牛乳 パンフキンシチュー マカロニサラダ	マヨネーズ	パン・マカロニ・バター・なまクリーム・こむぎこ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ベーコン・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	808	32.4	30.0
6	月	ごはん 牛乳 野菜炒め かぼちゃサンドフライ		こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・きくらげ・ヤングコーン・かぼちゃサンドフライ・にんじん	753	27.8	21.5
7	火	肉みそ丼 牛乳 きのこ汁	みかん	こめ・こま・でんぶ ん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・とうふ・ぎゅうにく・ひじき	えのきたけ・しめじ・しいたけ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい・みかん・グリーンピース	767	30.4	24.0
8	水	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうのうま煮 ししゃものからあげ	のり佃煮	こめ・でんぶ ん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ししゃも・とりにく・のりつくだに	さやいんげん・こんにやく・たけのこ・にんじん・ごぼう	766	34.8	22.5
9	木	☆食パン 牛乳 もち麦入りスープ ハンバーグのケチャップソースかけ こぶさいも		パン・さとう・じゃがいも・もちむぎ・でんぶ ん	ぎゅうにゅう・ベーコン・ハンバーグ	キャベツ・こまつな・しめじ・たまねぎ・にんじん	800	30.8	30.8
10	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし煮 きゅうりとわかめの酢の物		こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・ちくわ・とりにく・たまご・こうやとうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・すだち・きゅうり・えだまめ	746	37.4	21.7
13	月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ゆかりあえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・がんもどき・ぎゅう うにく	えだまめ・にんじん・しそ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・こんにやく	754	28.1	22.4
14	火	ごはん 牛乳 たけのこのきんぴら いわしの梅煮		こめ・さとう・こま あぶら・あぶら・こま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ・いわしの うめに	にんじん・さやいんげん・たけのこ・ごぼう	738	33.5	21.3
15	水	ごはん 牛乳 五目みそ汁 鶏肉のねぎソース		こめ・あぶら・さ とう・でんぶ ん	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・とうふ・とり にく・みそ・わかめ	だいこん・ねぎ・にんじん・しょうが・しいたけ・チンゲンサイ	786	32.4	27.6
16	木	パン 牛乳 米粉のチャウダー ブロッコリーのサラダ	いちご ジャム	パン・バター・なまク リーム・ドレッシング グ・ジャム・じゃがい も・こめこ	ぎゅうにゅう・とり にく・いんげんまめ	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・コーン・キャベツ	719	33.5	19.3
17	金	ごはん 牛乳 吉野煮 切干大根の酢の物		こめ・さとう・さつま いも・こま・でんぶ ん	ぎゅうにゅう・うすら たまご・とりにく	だいこん・にんじん・すだち・きゅうり・えだまめ・れんこん	791	29.3	18.6
20	月	ピピンパ 牛乳 卵入り中華コンスープ		こめ・あぶら・でんぶ ん・さとう	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ぎゅうにく・たま ご・ベーコン・みそ	にんじん・チンゲンサイ・コーン・しめじ・たまねぎ・ねぎ・はくさい・にんにく・しょうが	784	30.5	27.2
21	火	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 土佐あえ	チーズ	こめ・じゃがいも・さ とう	ぎゅうにゅう・ひじ き・さつまあげ・とり にく・チーズ・だい す・かつおだし	キャベツ・きゅうり・ごぼう・こんにやく・さやいんげん・にんじん	730	35.3	18.1
22	水	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 はんぺんのカレー揚げ		こめ・はるさめ・こむ ぎこ・てんぶらこ・あ ぶら	ぎゅうにゅう・はん ぺん・ぶたにく	キャベツ・にんじん・にら・たまねぎ・しょうが・きくらげ・たけのこ	761	30.9	19.0
24	金	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さばのみそかけ きゅうりの即席漬け		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ ・とうふ・さば・こん ぶ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが・こまつな・きゅうり・にんじん	730	33.9	22.9
27	月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め あんかけオムレツ		こめ・でんぶ ん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・オム レツ・みそ・なまあげ ぶたにく	しょうが・ピーマン・にんじん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ	763	33.4	23.6
28	火	ごはん 牛乳 大根の煮物 野菜とひじきのナッツあえ	☆青りんごゼ リー(小) ☆すだちゼ リー(中)	こめ・アーモンド・ゼ リー・さとう	ぎゅうにゅう・とり にく・ちくわ・がんも どき・ひじき	こまつな・にんじん・もやし・だいこん・さやいんげん・こんにやく	739	29.9	19.2
29	水	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー れんこんサラダ		こめ・さとう・こむ ぎこ・バター・あぶら ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ぎゅうにく・ツナ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・しめじ・れんこん・グリーンピース・にんにく	812	30.5	26.9
30	木	小型パン 牛乳 和風スパゲッティ ポテトのチーズ焼き	りんご ジャム	パン・スパゲッティ・ ジャム・オリーブオイ ル・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベー コン・チーズ・とり にく	しめじ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・コーン・グリーンピース	909	34.2	30.1

《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。