



学校給食予定献立表



令和5年 12月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名			熱量 (kcal)	外食 ¹ 質 (g)	脂質 (g)	
				カや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
1	金	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 白身魚のフライ	ポイルキャベツ	タルタルソース	こめ・じゃがいも・タルタルソース・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・ほきフライ・と うふ・みそ	しめじ・たまねぎ・にん じん・ねぎ・キャベツ	775	28.9	23.2
4	月	ごはん 牛乳 筑前煮 いかの照り焼きソース			こめ・あぶら・さと う・でんぶ	ぎゅうにゅう・とりに く・いか	たけのこ・れんこん・に んじん・しょうが・しい たけ・こんにゃく・こぼ う・えだまめ	772	40.2	18.6
5	火	たきこみごはん 牛乳 五目汁 さけのゆずみそかけ			こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・ ぶたにく・あぶらあ げ・さけ	ねぎ・はくさい・にんじ ん・たまねぎ・たきこ みごはんのぐ・ゆず・しめ じ	727	39.4	18.6
6	水	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ぎょうざの甘酢あん			こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・とうふ・ぎょうざ	にんじん・きくらげ・ しょうが・たけのこ・た まねぎ・チンゲンサイ	820	35.2	27.2
7	木	☆ビタパン 牛乳 マカロニスープ 大豆のチリコンカン	☆ヨーグ ルト		パン・あぶら・マカロ ニ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ヨーグルト・ペー コン・ぎゅうにく・だ いす	たまねぎ・パセリ・コー ン・キャベツ・にんじん	701	33.8	26.3
8	金	ごはん 牛乳 煮込みおでん ほうれん草のごまあえ			こめ・さとう・さとい も・ごま	ぎゅうにゅう・こん ぶ・とりにく・がんも どき・うすらたまご・ ちくわ	もやし・ほうれんそう・ にんじん・こんにゃく・ だいこん	757	33.3	24.2
11	月	ごはん 牛乳 豚汁 あじのみぞれ煮			こめ・さつまいも・さ とう・でんぶ・あぶ ら	ぎゅうにゅう・みそ・ ぶたにく・あじ	ごぼう・だいこん・たま ねぎ・にんじん・ねぎ・ しいたけ	769	34.7	18.8
12	火	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう ほうれん草オムレツ	みかん		こめ・ごまあぶら・ご ま・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・オムレ ツ・ぶたにく・さつま あげ・ぎゅうにく	みかん・にんじん・さや いんげん・こんにゃく・ ごぼう	813	27.8	24.8
13	水	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 大豆とれんこんの甘みそあえ			こめ・あぶら・さと う・でんぶ	ぎゅうにゅう・ぶたに く・だいす・こんぶ・ みそ・とうふ	にんじん・だいこん・ね ぎ・はくさい・れんこ ん・えのきだけ	719	30.8	18.4
14	木	パン 牛乳 冬野菜の米粉シチュー ひじきとコーンのサラダ	ブルーベ リージャム		パン・こめこ・パ ター・なまクリーム・ ジャム・ドレッシング	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・とりにく・ひ じき・ペーコン	グリーンピース・にんじ ん・コーン・はくさい・ きゅうり・カリフラ ワー・かぶ・たまねぎ	744	30.6	22.3
15	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとちくわの酢の物	ゆかりふ りかけ		こめ・じゃがいも・こ ま・さとう	ぎゅうにゅう・にく・だ こんこ・わかめ・ちくわ	えだまめ・きゅうり・こ んにゃく・たまねぎ・た けのこ・にんじん・しそ	737	27.4	19.2
18	月	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さばの竜田揚げ きゅうりの香りづけ			こめ・ごまあぶら・あ ぶら・さとう・でんぶ ん・さといも	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・さば	だいこん・にんじん・ しょうが・こまつな・は くさい・えのきだけ・ きゅうり	753	29.5	25.8
19	火	ごはん 牛乳 八宝菜 大学芋			こめ・あぶら・さつま いも・さとう・でんぶ ん・みずあめ・ごま	ぎゅうにゅう・うすら たまご・ぶたにく・え び・いか	はくさい・にんじん・チ ンゲンサイ・たけのこ・ きくらげ・しょうが	785	33.3	21.3
20	水	ごはん 牛乳 実だくさんスープ 鶏肉のトマトソース焼き	☆ドーナ ッツ		こめ・じゃがいも・ ドーナッツ	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・とりにく・ ペーコン	キャベツ・たまねぎ・し めじ・コーン・グリーン ピース・にんじん・トマ ト	886	31.8	34.4
21	木	小型パン 牛乳 カレーうどん ブロッコリーのサラダ			パン・ドレッシング・ さとう・うどん・あぶ ら	ぎゅうにゅう・スキム ミルク・ぶたにく	ブロッコリー・コーン・ にんじん・チンゲンサ イ・たまねぎ・キャベツ	716	32.2	22.8
22	金	ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 ゆず香あえ	のり佃煮		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・のりつ くたに・さつまあげ・ ぶたにく	かぼちゃ・きゅうり・こ んにゃく・だいこん・た まねぎ・にんじん・ゆ ず・えだまめ	747	30.2	16.3

今月の地産地消【阿南市産】



食事の前の

てある 手洗い・うがいで カゼの予防



こめ 米, しいたけ (2日～), キャベツ (1日～),
チンゲンサイ (6日～), きゅうり (14日～), ブロッコリー (21日)
が今月の阿南市の地場産物になります。



《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いきますが、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。