



# 学校給食予定献立表



令和8年 5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)
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1	金	ごはん 牛乳 さわにわん さばのたつ田あげ きゅうりのそくせきづけ ☆かしわもち	こめ・でんぶん・あぶら・かしわもち	ぎゅうにゅう・こんぶ・さば・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ・しょうが	879	36.4	27.3
7	木	ごはん 牛乳 マカロニスープ とり肉のバーベキューソース	こめ・マカロニ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ベーコン・とりにく	キャベツ・たまねぎ・コーン・にんじん・りんご・しょうが・にんにく	805	30.5	26.8
8	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 ごまあえ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんとどき・にくだんご	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・こまつな・たけのこ・たまねぎ・にんじん	772	29.8	24.8
11	月	三色カレーそぼろごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁	こめ・やきふ・さとう	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたにく・たまご・みそ	グリーンピース・こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しめじ・しょうが	740	30.3	25.5
12	火	ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうのうま煮 キャベツとしらすのすのもの	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ・しらすほし・さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・ごぼう・たけのこ・にんじん・すだち	703	32.4	16.7
13	水	★食パン 牛乳 春野菜のスープ煮 さわらのオーロラソース焼き	パン・じゃがいも・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ひよこまめ・さわら・ウインナー	グリーンピース・キャベツ・たまねぎ・にんじん	811	38.4	32.2
14	木	ごはん 牛乳 とうふのちゅうか煮 パンパンジー	こめ・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とうふ・のりつくだに・ぶたにく・とりにく	きゅうり・たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ・しょうが	707	36.7	19.5
15	金	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	こめ・さとう・あぶら・もちいなり	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく	732	30.4	18.8
18	月	ごはん 牛乳 五目さんぴら はんぺんのいそあげ	こめ・こむぎこ・てんぷらこ・さとう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・あおのり・はんぺん・ぶたにく	こんにゃく・ごぼう・にんじん・れんこん	751	29.2	18.7
19	火	ごはん 牛乳 新玉ねぎのハヤシチュー わかめサラダ	こめ・こむぎこ・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・ぶたにく	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・しめじ・にんにく	771	29.4	22.2
20	水	ごはん 牛乳 卵のスープ 照り焼きハンバーグ にんじんのおかかいため	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・かつおぶし・ベーコン・たまご・ハンバーグ	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ・しょうが	791	29.4	26.2
21	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ	こめ・じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・きゅうり・たくあんつけ・たまねぎ・にんじん	714	26.7	18.1
22	金	ごはん 牛乳 ふしめん汁 たら和風マリネ	こめ・ふしめん・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・たら・ちくわ	こまつな・だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ・レモン	710	31.2	15.7
25	月	ごはん 牛乳 厚あげの煮物 とさあえ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・なまあげ・かつおぶし・さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん	719	33.0	19.9
26	火	たけのこごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 あじフライ ポイルキャベツ	こめ・じゃがいも・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・わかめ・みそ・あじフライ	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・えのきたけ・たけのこはんのぐ	796	29.4	23.2
27	水	☆食パン 牛乳 スバゲッティナポリタン アスパラガスのサラダ	パン・スバゲッティ・だいすちョコベースト・オリーブオイル・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン	アスパラガス・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン・しめじ	824	28.7	28.8
28	木	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの いかチヂミ	こめ・はるさめ・さとう・ごまあぶら・あぶら・ちぢみ・アーモンド	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こざかな	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にら・にんじん・きくらげ・しょうが	742	29.5	17.0
29	金	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 切干大根のすのもの	こめ・でんぶん・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・うすらたまご・みそ	こんにゃく・えだまめ・きゅうり・だいこん・たけのこ・にんじん・すだち・しょうが	784	30.2	26.6

※材料の購入、その他の理由により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

阿南市LINE公式アカウント

※毎日の給食は、阿南市公式LINEやホームページでご確認いただけます。→ → →



今月の阿南市産：米・しいたけ・きゅうり

※ちくわ・はんぺん・さつまあげ・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。



翌日の献立情報  
お届けします