



阿南市中央学校給食センター

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

朝ごはんを
食べる習慣を
つける

ゆっくり、
よくかんで
食べる

塩分のとり過ぎに
気をつけ、
「適塩」を
意識する

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、
どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、
環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の
無駄をなくし、
食品ロスを
減らす

給食レシピ紹介 ぶた肉と大豆のあまみそあえ (6/26の給食より)

- 【材料】4人分
- 豚もも肉 180g
 - 酒 小さじ1
 - 水煮大豆 80g
 - かたくり粉 適量
 - 油 適量
 - ★みそ 大さじ1・1/2
 - ★しょうゆ 小さじ1/3
 - ★砂糖 大さじ2
 - ★酒 小さじ1
 - ★みりん 小さじ1

- 【作り方】
- 豚肉は2cm程度の角切りにし、酒をふっておく。水煮大豆は水気を切っておく。
 - ①の豚肉と大豆にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
 - 鍋に★の調味料を合わせて火にかけ、みそだれを作り、揚げた豚肉と大豆にかめる。

甘いみそだれで、ごはんが進みます！

学校給食予定献立表

令和8年 6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	月	ごはん 牛乳 ポテトとベーコンのスープ スコッチエッグ マカロニのケチャップソテー	こめ・さとう・じゃがいも・マカロニ・あぶら	ぎゅうにゅう・スコッチエッグ・ベーコン・いんげんまめ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・コーン	723	25.2	21.5
2	火	ごはん 牛乳 新たまねぎのすき焼き だけのこのすみそあえ	こめ・あぶら・さとう・やきふ	ぎゅうにゅう・やきどうふ・わかめ・みそ・ぶたにく・ちくわ・ぎゅうにく	にんじん・ねぎ・たまねぎ・だけのこの・しいたけ・こんにゃく	742	31.8	19.9
3	水	ごはん 牛乳 カレー風味野菜いため 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	きくらげ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ヤングコーン・かぼちゃサンドフライ	750	27.6	21.0
4	木	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 ツナあえ	こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さつまあげ・だいず・ツナ・ひじき・ぶたにく	キャベツ・こんにゃく・にんじん・ごぼう・えだまめ・ごまつな	727	35.3	17.5
5	金	ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 いわしのこまてり煮 きゅうりのゆかりあえ	こめ・あぶら・ごま・さとう・でんぶ	ぎゅうにゅう・いわし・みそ・あぶらあげ・とうふ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・しそ・きゅうり・えのきだけ	744	29.8	21.2
8	月	ごはん 牛乳 煮こごうどん 野菜かきあげ ポイルキャベツ	こめ・さとう・うどん・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん・ねぎ・キャベツ・かきあげ	755	25.9	21.6
9	火	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のアーモンドあえ	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・アーモンド	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・ごまつな	712	27.6	16.4
10	水	☆ビタバン 牛乳 もち麦入りスープ 大豆のチリコンカン	パン・もちむぎ・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・ヨーグルト・ぶたにく・ベーコン・きゅうにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ごまつな	721	35.2	29.9
11	木	あまからキムチどん 牛乳 春雨のすのもの	こめ・さとう・ごまあぶら・ごま・あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく	キムチ・きゅうり・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・にら・にんじん・にんにく・はくさい	711	28.1	17.3
12	金	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの塩焼き	こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・みそ・わかめ	すだち・たまねぎ・ごぼう・にんじん・しいたけ	736	36.0	23.9
15	月	ごはん 牛乳 コーンソメスープ とり肉とレバーのてり煮	こめ・あぶら・さとう・でんぶ	ぎゅうにゅう・とり・レバー・ベーコン	にんじん・レタス・たまねぎ・しょうが・しいたけ・コーン	829	31.8	29.2
16	火	ごはん 牛乳 マーボーなす ちゅうがあえ	こめ・さとう・あぶら・でんぶ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうふ・ぶたにく・みそ	にんにく・きゅうり・たまねぎ・しめじ・なす・にんじん・キャベツ・グリーンピース	722	29.5	23.0
17	水	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ	こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・あぶらあげ・ぶたにく・みそ・たまご	にんじん・だいこん・こんにゃく・えだまめ	804	34.1	21.3
18	木	ごはん 牛乳 もずくのすまし汁 さわらの南蛮漬け	こめ・あぶら・げんまい・みたらし・さとう・でんぶ	ぎゅうにゅう・とうふ・さわら・もずく	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ピーマン・えのきだけ	821	32.6	22.7
19	金	ごはん 牛乳 カレーシチュー アスパラガスのサラダ	こめ・ドレッシング・バター・さとう・こむぎ・こ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナ	アスパラガス・りんご・にんにく・にんじん・たまねぎ・しょうが・きゅうり・コーン	790	31.7	22.3
22	月	ごはん 牛乳 ホイコウロウ しゅうまい	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ポークしゅうまい	しょうが・にんじん・ヤングコーン・ピーマン・たまねぎ・キャベツ・きくらげ	767	32.5	22.1
23	火	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 ごまあえ	こめ・ごま・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・なまあげ・さつまあげ・こんにゃく・ぶたにく	えだまめ・にんじん・はくさい・たまねぎ・ごまつな・こんにゃく	764	31.5	24.0
24	水	★セルフフィッシュサンド 牛乳 ミネストローネ 白身魚のフライ カレーキャベツ	パン・あぶら・タルタルソース・マカロニ	ぎゅうにゅう・ほきフライ・ウインナー・いんげんまめ	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく・セロリ・キャベツ	784	31.6	29.7
25	木	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ひじきサラダ	こめ・じゃがいも・ドレッシング・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・ひじき	にんじん・たまねぎ・コーン・グリーンピース・きゅうり	722	27.1	18.3
26	金	ごはん 牛乳 かきたま汁 ぶた肉と大豆のあまみそあえ	こめ・さとう・でんぶ・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・たまご・ちくわ・ぶたにく・みそ	たまねぎ・しめじ・ごまつな・にんじん	803	36.5	24.4
29	月	ごはん 牛乳 高野とうふの煮物 きゅうりとわかめのすのもの	こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・わかめ・とり・のり・ごやちうふ・しらすし	えだまめ・きゅうり・しいたけ・だけのこの・たまねぎ・にんじん・すだち	723	38.4	19.5
30	火	ごはん 牛乳 野菜スープ ハンバーグのケチャップソース ジャーマンポテト	こめ・さとう・じゃがいも・でんぶ	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ベーコン	にんにく・コーン・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ・たまねぎ・しめじ	792	27.5	25.9

※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。



今月の阿南市産：菜・しいたけ・すだち・苺（みたらしたんご）

※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。