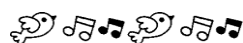




学校給食予定献立表



令和8年 7月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名			熱量 (kcal)	タンパク質 (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	水	ごはん 牛乳・ かぼちゃの煮物・ とさあえ	のりつく だ煮	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・のりつ くだに・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・かぼちゃ・キャベ ツ・きゅうり・たまね ぎ・にんじん	715	29.7	14.3
2	木	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 あじのカレーたつ田あげ ゆでえだまめ		こめ・でんぶん・あぶ ら	ぎゅうにゅう・とう ふ・あぶらあげ・あ じ・みそ	えだまめ・こまつな・だ いこん・たまねぎ・にん じん・しょうが	745	34.9	22.0
3	金	ごはん 牛乳・ ぶた肉のオイスターソースいため・ あんかけオムレツ		こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・オムレツ	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・ヤングコー ン・にんじん・えのきた け・きくらげ・しょうが	732	32.0	20.0
6	月	ごはん 牛乳・ かわりきんぴら いわしの梅煮・ きゅうりのそくせきづけ		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・こん ぶ・ひじき・いわしの うめ・ちくわ・ぶた にく	こんにゃく・きゅうり・ ごぼう・にんじん・れん こん	726	32.5	19.1
7	火	えだまめごはん 牛乳・ 七タ汁・ とり肉のねぎソース		こめ・そうめん・でん ぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・かまぼ こ・とりにく	えだまめ・オクラ・たま ねぎ・チンゲンサイ・に んじん・ねぎ・えのきた け・しょうが	763	30.7	24.9
8	水	☆ロールパン 牛乳・ ジャージャーめん・ ナムル		パン・ちゅうかめん・ でんぶん・さとう・こ まあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・たまご・みそ	きゅうり・たけのこ・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・しいたけ・にんにく	737	31.2	28.2
9	木	ごはん 牛乳・ わかめスープ・ ぶた肉のしょうがいため	小魚アー モンド	こめ・はるさめ・さと う・あぶら・アーモン ド	ぎゅうにゅう・とう ふ・わかめ・ぶたに く・ベーコン・こさか な	たまねぎ・コーン・にん じん・ピーマン・きくら げ・しょうが	780	35.4	25.2
10	金	ごはん 牛乳・ ボークビーンズ・ ツナサラダ		こめ・じゃがいも・さ とう・バター・ドレッ シング	ぎゅうにゅう・だい ず・ツナ・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・た まねぎ・にんじん	743	32.9	18.4
13	月	ごはん 牛乳・ さつま汁・ ちくわとかぼちゃの天ぷら	天つゆ	こめ・てんぷらこ・ じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・ちく わ・とりにく・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ ねぎ	709	26.6	15.4
14	火	ごはん 牛乳・ ぶた肉とごぼうのうま煮・ すだちすあえ	☆マス カットゼ リー	こめ・さとう・ごま・ ゼリー	ぎゅうにゅう・がんも どき・わかめ・しらす ほし・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	750	31.9	20.1
15	水	ごはん 牛乳・ 実だくさんスープ・ さけのマヨネーズ焼き		こめ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ベーコン・さ け	キャベツ・こまつな・た まねぎ・にんじん・パセ リ・しめじ	738	30.9	26.6
16	木	ごはん 牛乳・ とうふとえびのちゅうか煮・ あげぎょうざ		こめ・でんぶん・さと う・あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・えび・ぶたにく・ ぎょうざ	グリーンピース・たけの こ・たまねぎ・にんじ ん・きくらげ・しょうが	804	36.6	26.6
17	金	ごはん 牛乳・ 夏野菜のカレーシチュー・ れんこんサラダ		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・ぶたに く	かぼちゃ・きゅうり・たま ねぎ・コーン・トマト・な す・にんじん・ピーマン・ れんこん・りんご・しょう が・にんにく	781	28.0	21.5

※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・オクラ

※ちくわ・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