

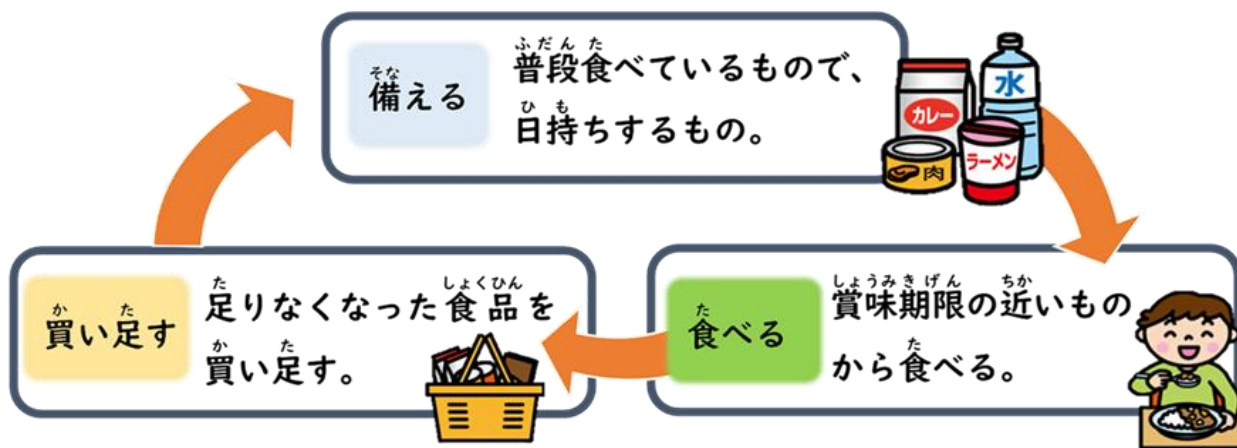
9月の給食だより



阿南市南部学校給食センター

9/1 防災の日 ^{しょくじ}いつもの食事がもしもの^{そな}備えに！

💡 ローリングストックってなに？



💡 おすすめ食材！（今の備蓄に足りない食品を足してみよう）

^{えいよう}栄養のバランスも考えられるといいですね。

^{きいろ}黄色の食品 ^{しょくひん}

- ・米 ^{こめ}
- ・いも ^{いも}
- ・乾麺（スパゲティ・うどんなど） ^{かんめん}
- ・もち ^{もち}

^{あかいろ}赤色の食品 ^{しょくひん}

- ・肉・魚・豆の缶詰 ^{にく さかな まめ かんづめ}
- ・レトルト食品 ^{しょくひん}
- （カレー・スパゲティソースなど）

^{みどり}緑の食品 ^{しょくひん}

- ・野菜の缶詰 ^{やさい かんづめ}
- ・日持ちする野菜 ^{ひも やさい}
- （かぼちゃ・にんじん・たまねぎなど）
- ・乾燥させた野菜 ^{かんそう やさい}

^{みず}水 ^{にん にち}

- ・1人1日3リットル
- ×3日分以上必要

令和8年9月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名		力や熱になる たべもの（黄）	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの（緑）	熱量	たんぱく	脂質
1	火	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのごまあえ	☆すだちゼリー	こめ・じゃがいも・さとう・ごま・あぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・たまねぎ・にんじん	634	23.5	14.9
2	水	コーンピラフ 牛乳 コンソメスープ オムレツのトマトソースがけ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・レンズまめ・ベーコン・オムレツ	キャベツ・たまねぎ・コーン・トマト・にんじん・コーンピラフのぐ	600	22.8	19.3
3	木	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ パンパンジー		こめ・でんぶん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・とりこ・みそ	グリーンピース・きゅうり・たけのこ・たまねぎ・にんじん・しめじ・しょうが・にんにく	654	31.4	22.7
4	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さごしのすだちおろしソース		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さごし・みそ	かぼちゃ・こまつな・だいこん・たまねぎ・にんじん・すだち・えのきたけ	614	25.1	17.1
7	月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・ぎゅうにく・ぶたにく・みそ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・はくさい・しょうが・にんにく	591	23.3	19.5
8	火	ごはん 牛乳 高野どうふの卵とじ煮 とさあえ	しそひじきつくだ煮	こめ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・こうやどうふ・ひじきつくだに・かつおぶし・とりこ・たまご	えだまめ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん	620	29.8	16.9
9	水	☆食パン 牛乳 なす入りミートスパゲッティ ごぼうサラダ	チョコペースト	パン・さとう・スパゲッティ・オリーブオイル・チョコペースト・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ぎゅうにく・ぶたにく	グリーンピース・きゅうり・ごぼう・たまねぎ・なす・にんじん・しめじ	671	27.5	21.3
10	木	ごはん 牛乳 すまし汁 とり肉の南ばんづけ		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ちくわ・とりこ	こまつな・だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ピーマン・しいたけ	630	24.5	21.2
11	金	ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら さばの塩焼き	すだち	こめ・さとう・ごま・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・さば・さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・にんじん・れんこん・すだち	656	31.5	23.3
14	月	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの ショウロンボウ		こめ・はるさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ショウロンボウ	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・きくらげ・しょうが	602	22.9	17.0
15	火	ごはん 牛乳 実だくさんスープ さけのピザ焼き		こめ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・さけ・ベーコン・チーズ	たまねぎ・チンゲンサイ・コーン・にんじん	594	28.2	16.6
16	水	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 切干大根のすのもの		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・なまあげ・さつまあげ・とりこ	こんにゃく・えだまめ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・にんじん・すだち	609	24.8	18.1
17	木	減量ごはん 牛乳 冷やしうどん 肉とごぼうのしぐれ煮	めんつゆ	こめ・うどん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ・なると・ぎゅうにく・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・たまねぎ・にんじん・しょうが	587	23.6	18.2
18	金	ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものケチャップ煮 コーンサラダ		こめ・さつまいも・でんぶん・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりこ・うすらたまご	グリーンピース・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん	681	24.2	20.1
24	木	ごはん 牛乳 大根のベーコン煮 はんぺんのいそあげ		こめ・こむぎこ・てんぷらこ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あおのり・はんぺん・ぶたにく・ベーコン	えだまめ・だいこん・たまねぎ・にんじん	661	28.2	20.6
25	金	ごはん 牛乳 とん汁 さんまのかんろ煮 きゅうりのゆかりあえ	☆月見だんご	こめ・さつまいも・だんご	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・さんまのかんろに	きゅうり・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しいたけ・しそ	716	24.7	19.2
28	月	ごはん 牛乳 卵と野菜のいため物 肉だんこのあますあん		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・にくだんご	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・ヤングコーン・にんじん・きくらげ・しょうが	677	28.5	24.8
29	火	ごはん 牛乳 カレーシチュー ひじきサラダ		こめ・こむぎこ・じゃがいも・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ひじき・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・りんご・しょうが・にんにく	636	24.3	18.9
30	水	ごはん 牛乳 五目汁 あじのねぎみそかけ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ・あじ・ぶたにく・みそ	こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ	581	30.1	15.4

※小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を調整しています。（記載の栄養価は中学年）

※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：米・しいたけ・すだち・すだちゼリー

※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。

kcal g g